

سانازسانیا

دایرةالمعارفِ ابزار و مواد اولیه



سانازسانیا

دایرةالمعارفِ ابزار و مواد اولیه

گردآورنده و مؤلف

مؤسسه فرهنگی هنری سانازسانیا (ساناز مینایی، ساناز شریفی و سانیا شریفی)



سایر کتاب‌ها

نیمه اول سال ۹۴

دایرةالمعارف آشپزی ایرانی ۲
دایرةالمعارف آشپزی بین‌الملل ۳

نیمه دوم سال ۹۴

شیرینی مدرن و سنتی ۴
دسر مدرن و سنتی ۵

نام کتاب: دایرةالمعارفِ ابزار و مواد اولیه - سانازسانیا
گردآورنده و مؤلف: مؤسسه فرهنگی هنری سانازسانیا (ساناز مینایی، ساناز شریفی و سانیا شریفی)
ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری سانازسانیا
مدیر پروژه: ساناز شریفی
مدیر هنری: کارگاه طراحی و نوآوری آتی‌بال
چاپ: صنوبر
صحافی: معین
مراکز پخش و فروش: سانازسانیا و فروشگاه‌های معتبر
www.sanazsania.com
آدرس: ایران، تهران، بلوار آفریقا، ناهید شرقی، پلاک ۴۲، ساختمان راما، طبقه سوم
تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۱۴۳۸۲، ۰۲۱-۲۲۰۳۷۳۹۵ تلفن آموزشگاه: ۰۲۱-۸۸۹۰۰۲۸۳

عنوان کامل کتاب: دایرةالمعارفِ ابزار و مواد اولیه
مؤلف یا مؤلفان: ساناز مینایی، ساناز شریفی، سانیا شریفی
تعداد صفحات: ۴۱۶، مصور رنگی
شماره شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۳-۲۹-۸
قیمت: ۱۷۵۰۰۰۰ریال
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا
موضوع آشپزخانه و تجهیزات
رده‌بندی کنگره / ۹د۲۱۲۹۲م / Tx ۶۵۶
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۶۶۶۴۱۵

سانازسانیا

دایرةالمعارفِ ابزار و مواد اولیه

فهرست

حرف اول



ای که با نامت جهان آغاز شد — دفتر ما هم به نامت باز شد
دفتری کز نام تو زیـور گرفت — کار او از عـرش بالاتر گرفت

پـروردگارا! شکرگزارم کـه حاصـل زحماتـم را در دخترانـم سـاناز و سـانیا نهـادی، تـا تلاشـی کـه از سـی‌وپنج سـال پیـش تاکنـون، بـرای احیـاء فرهنـگ آشـپزی -علـم طعـم و هـنر مـزه- انجـام دادم را برکـت بخشـی؛

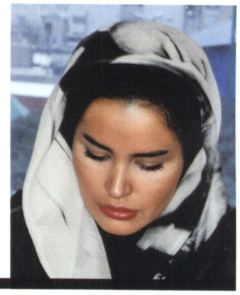
بـرای ثبـت در تاریـخ ایـران و یـاد ایرانیـان، جـز نوشـتن بـا عشـق، راهـی نیسـت؛ ایـن کتـاب، حاصـل عمـر و تـلاش مـن و فرزندانـم، بـا روش عشـق‌نگاری اسـت.

مـا همیشـه در تلاشـیم، تمـام آنچـه کـه می‌دانیـم، از اطلاعـات گسـترده‌ای بـر مبنـای علـم، تکنیـک تـا نکته‌هایـی کوچـک امـا مهـم، در هماهنگـی طعـم و مـزه، بـه شـما هموطنـان عزیـز هدیـه کنیـم. ایـن هدیـه در قالـب ایـن کتـاب و کتابـی دیگـر اسـت کـه پـس از ایـن، بـه بـازار عرضـه خواهـد شـد؛ آنچـه ذات آن‌هـا را می‌سـازد، تفاوتـی اسـت کـه ایـن بـار در آن‌هـا وجـود دارد؛ ایـن تفـاوت، از تنـوع، دقـت و نوشـتن بـر پایـه علـم و ترکیـب آن بـا هـنر بـه وجـود آمـده اسـت، پـس جـای تعجـب نیسـت کـه ایـن بـار، بـرای شـما کـه همـواره کنـار مـا بوده‌ایـد هـم، متفـاوت جلـوه کنیـم.

در طـول ایـن سـال‌ها، ۲۷ عنـوان کتـاب بـه چـاپ رسـید، کـه هرکـدام بـه ۴۰ بـار تجدیـد، ضـرورت یافتنـد؛ امـا بـه دلایـل مختلـف متوقـف شـدند؛ دلیـل توقـف آن‌هـا چیـزی در حـس و روش‌شـان بـود. روش امـروزی تحقیـق و پژوهـش اسـت، تحقیـق و پژوهـش علمـی، دیگـر سـینه بـه سـینه و نسـل بـه نسـل نقـل نمی‌شـود، بلکـه از به‌روزتریـن منابـع دریافـت، هضـم و دوبـاره بازتولیـد می‌شـوند. تجربـه نیـز همـواره سـیر رو بـه بـالای خـود را طـی می‌کنـد، پـس در کنـار ایـن علـم، تجربـه نیـز، بـه آن قـدرت می‌بخشـد؛ قـدرت، تفـاوت ایجـاد می‌کنـد و همیـن تفـاوت اسـت کـه ایـن دو کتـاب را در جهـان، در راسـتای بهترین‌هـا قـرار می‌دهـد.

مـا در نظـر گرفتیـم بـا ارایـه ایـن دو کتـاب و ارتبـاط کتاب‌هـای بعـدی بـه ایـن دو، تحـول جدیـدی در مجموعـه کتاب‌هـای آشـپزی و شـیرینی‌پزی بـه وجـود آوریـم، هـدف از تحول‌مـان نیـز ایـن اسـت، کـه بیشـتر از قبـل در جمـع شـما حـاضر باشـیم.

خداوند بزرگ یار و یاور شما
مولف و ناشر
ساناز مینایی



رشد کردن، یعنی گسترش عمق، درون جایی که ریشه‌های تو قرار دارند و همین که کودک رشدش را در مسیری درست آغاز کند، به حرکت خود در آن جهت ادامه خواهد داد و همه زندگی‌اش، در آن راستا قرار می‌گیرد.

زندگی من نیز از این اصل مستثنی نبوده است. من، ساناز شریفی، فرزند ارشد ساناز مینایی، از کودکی آنچه در ریشه‌هایم دوانده شده، عشق به مردم این مرز و بوم بوده است. در این راه، تمام تلاشم، ادا کردن دِینم بوده است و در راستای تحقق دِینم، ۶ سال است که در ماهنامه آشپزی و شیرینی‌پزی سانازسانیا، با عنوان سردبیر، هر ماه، میهمان خانه‌ها و دل‌های گرمتان هستم.

از کودکی تا امروز، تنها یک حس، آمیخته لحظه‌هایم شده است. یک کشف، یک راز؛ رازی که می گوید: "بهترین چاشنی در زندگی و حتی آشپزی، چاشنی عشق است." فقط کافی است به کاری که انجام می‌دهیم، عشق بورزیم.

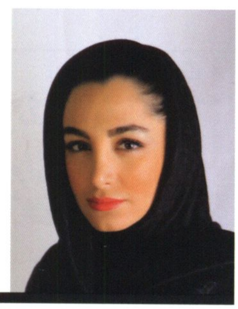
تازه، در آن لحظه است که هر چه باشد، آن را مانند یک مجسمه‌ساز، به زیباترین حالت خود، به تصویر خواهیم کشاند.

آشپزی نیز مانند هر حرفه دیگری، هنر است؛ هنر خلق کردن از ترکیب مواد اولیه و چاشنی‌ها؛ فقط کافی است طعم‌ها را بشناسید، آن وقت است که حرفی برای گفتن و هنری برای عرضه کردن دارید.

برای ایجاد هر پدیده‌ای، باید از الف تا ی آن را بدانید؛ اینکه دقیقاً از کجا شروع و در کجا تمام کنید. هدف از تدوین این کتاب نیز دقیقاً همین است. همه آنچه در آشپزی به آن احتیاج دارید، ما یک‌جا برایتان جمع‌آوری کرده‌ایم.

انسان به دنیا آمده تا با تلاش خود، زندگی را محقق سازد.

عشق نامتناهی، چاشنی لحظه‌هایتان
مولف و ناشر
ساناز شریفی



غذا در آشپزخانه ساخته نمی‌شود. چیزی خارج از مواد و وسایل، در فکر می‌روید. آنچه در فکر، در دورن می‌روید، هنر است. به بالا که نگاه کنی، آسمان برای زایش می‌بارد و مادر زمین هم خالصانه از خود می‌رویاند. آنچه از زمین می‌روید، با فکر و رنگ، با چاشنی، جان تازه‌ای می‌گیرد و می‌شود آنچه ارزش خوردن دارد. رمز رسیدن به این هنر ترکیب، به خلق مزه‌های تازه چیست؟

آشپزی شیمی است. شیمی موادی که در برخورد با هم، طعم تازه‌ای می‌یابند؛ طعمی که بار دیگر ما را به سمت آن غذا می‌کشاند. طعمی که نه در دهان، بلکه در دل اثری به جا می‌گذارد.

آشپزی فیزیک است. مواد، بافت، رنگ و خصوصیان آن‌ها، همه در ایجاد یک ترکیب تازه نقش دارند.

آشپزی، پزشکی، معماری و نقاشی نیز هست. اما مهم‌تر از همه، آشپزی یک بازی است. بازی شناخت؛ بازی آزمون و خطا؛ بازی دریافت تجربه؛ بازی رسیدن به یک ساختار منسجم، از رایحه و طعم و رنگ. بازی شناخت لحظه‌ای که لذت حاصل از خوردن یک غذا را در چشمان آدم‌ها ببینی. آشپزی همین لذت است.

برای شناساندن این لذت به شما، همه چیز از آشپزی را در یک جا جمع کرده‌ایم تا با این روند شتابان زندگی همسو شویم. جریانی که آنچنان سریع به جلو می‌رود که جز توشه‌ای کوچک نمی‌توانید همراه‌تان کنید. این کتاب، همان توشه است تا هنگام سفر به آشپزخانه، آن را همراهتان بردارید، به او اعتماد کنید و آغاز کنید. کتابی علمی اما خلاقانه.

سانیا شریفی

ایمنی و بهداشت در آشپزخانه

به خاطر نقش مهم مواد غذایی در تامین سلامت، رشد و نمو انسان، لازم است به موضوع مواد اولیه غذایی سالم به دقت توجه شود. مواد غذایی تازه بهتر است با تکنیک‌های مناسبی پخت‌وپز شود تا غذای سالم و مغذی‌تری داشته باشید. از این رو انتخاب مواد غذایی با نوع تکنیکی که استفاده می‌کنید رابطه‌ای مستقیم دارد. در زیر برخی از این تکنیک‌ها را متذکر می‌شویم.

مواد لازم (مواد اولیه)



۱. موادی که استفاده می‌کنید، نباید تاریخ استفاده آن‌ها گذشته باشند.
۲. پخت مواد غذایی باید به‌طور کامل صورت گیرد. بسیاری از مواد غذایی خام به‌خصوص گوشت، شیر غیرپاستوریزه و سبزیجات اغلب حاوی میکروب می‌باشند. برای جلوگیری از این مشکل، ماده غذایی باید به دمای حداقل ۷۰درجه سانتی‌گراد برسد.
۳. حتی‌الامکان از نگهداری مواد غذایی پخته شده، در یخچال و تماس آن‌ها با مواد غذایی خام، جلوگیری کنید.
۴. میوه‌جات و سبزیجات را قبل از مصرف شسته، انگل‌زدایی و ضدعفونی کنید.
۵. از آب سالم استفاده کنید. بهتر است آبی که برای مواد غذایی به‌کار می‌رود جوشانده باشد مگر آنکه پس از افزودن آب به ماده غذایی، آن را به جوش آورید (مانند برنج).
۶. حشرات و جوندگان حاوی میکروب‌های بیماری‌زایی هستند، به همین دلیل حتماً از ظروفِ دردار برای نگهداری مواد غذایی استفاده کنید.
۷. هنگام خرید شیر به تاریخ مصرف آن توجه کرده و آن را در یخچال و ظرف دربسته نگهداری کنید.

هنگام خرید، موارد زیر را مدنظر قرار دهید:

تازگی، رنگ، ظاهر، بو، بدون نقص، بسته‌بندی صحیح را کاملاً دقت کنید.

مواد غذایی منجمد، کاملاً منجمد باشد و نشانی از یخ‌زدایی در آن دیده نشود.

به اندازه، شکل، وزن و میزان پخت آن توجه کنید.

کیفیت و امنیت مواد غذایی در آشپزی از اولویت خاصی برخوردار است بنابراین در این بخش به توضیح نکاتی در خصوص ایمنی و بهداشت مرتبط با آشپزی می‌پردازیم.

معرفی ایمنی و بهداشت غذا



روزانه هزاران نفر، از مسمومیت غذایی رنج می‌برند و گاهی منجر به مرگ می‌شود و البته کودکان، کهنسالان، بیماران و زنان باردار افرادی هستند که در بیشترین معرض مسمومیت غذایی قرار می‌گیرند.

لذا بر این اساس، تعریفی از استانداردهایی برای حمایت مشتریان از بحران‌های غذایی شکل گرفته است و مانند هر شغل دیگری می‌بایست در حیطه آشپزی بحران‌های آن را بشناسید و بدانید که چگونه این بحران‌ها را کنترل کنید.

مدیریت بحران



مدیریت بحران در شناسایی خطرات در محیط کار، تهدید بالقوه کمک فراوانی می‌کند و همچنین در به حداقل رساندن آن‌ها که منجر به بیماری یا آسیب می‌شود، نقش به‌سزایی دارد.

غذاهای پرخطر

هر اندازه ماده غذایی مغذی‌تر و دارای رطوبت بیشتری باشد مانند آبزیان، ماکیان، گوشت، تخم پرندگان و آب میوه‌ها، بیشتر در معرض فاسدشدن قرار می‌گیرد.

انواع بحران

بحران‌های غذایی به چند دسته تقسیم می‌شوند که در اینجا به برخی از آن‌ها اشاره شده است.

بحران‌های میکروبیولوژیکی



این نوع بحران به‌علت باکتری، مخمر، قارچ یا تک‌یاخته در غذا اتفاق می‌افتد.

کنترل بحران‌های میکروبیولوژیکی

- استانداردهای شخصی را در حد بالا رعایت کرده و سعی کنید تعداد افرادی که با مواد غذایی سروکار دارند را به حداقل برسانید.
- مراحل ذخیره‌سازی، آماده سازی، سرو و توزیع غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید.
- مراقبت‌های لازم را هنگام منجمد کردن و انجمادزدایی گوشت انجام دهید.
- ابزار و تجهیزات را در جای مناسب نگه‌داری کنید و آن‌ها را هر بار پس از مصرف، تمیز و ضدعفونی کنید.
- دستمال‌ها را تمیز نگهدارید.
- جلوگیری از آلودگی و رشد میکروب
- به کار انداختن عملکردهای خوب صنعتی و کنترل و نظارت بر درجه دماهای انبار و فرایند
- پخت و گرم کردن مجدد به منظور به حداقل رساندن درجه دمای تعیین شده

پیشگیری

- تخته برش‌ها را پس از هر بار استفاده، با آب گرم و صابون بشویید.
- از محلول ضدعفونی‌کننده استفاده کنید. (۱قاشق چای‌خوری ماده سفیدکننده به همراه ۱لیتر آب)
- گوشت‌های خام را جدا از سایر مواد غذایی و در قفسه انتهایی فریزر، نگه‌داری کنید.
- تخم مرغ‌های خام را جدا از سایر مواد غذایی نگه دارید.
- از تخته‌های برش مجزا برای گوشت‌های خام و سبزیجات و... استفاده کنید.
- غذای گرم را گرم و غذای سرد را سرد نگه دارید و تا حد ممکن غذاهای سرد را در یخچال بگذارید.
- غذایی را که قبلاً آماده شده است در یخچال یا فریزر نگه دارید و قبل از سرو کردن، آن را مجدداً تا زمانی که بخارِ داغ از آن بیرون آید، گرم کنید یا به درجه دمای ۷۵°C برسانید.
- غذای بسته‌بندی شده را کاملاً مطابق با دستورالعمل‌های روی برچسب آن بپزید یا مجدداً گرم کنید.

بحران‌های فیزیکی



- این نوع بحران از طریق آلودگی غذا با اجسام خارجی که معمولاً از جنس فلز یا شیشه هستند، انبارها و قفسه‌بندی‌های نامناسب، کف‌پوش نامناسب، قرارگیری نامناسب علائم امنیتی، دستگاه‌ها، عدم استفاده صحیح از تجهیزات و عدم وجود روشنایی کافی اتفاق می‌افتد.

کنترل بحران‌های فیزیکی

- استفاده از موادی که باعث انتقال آلودگی به غذا می‌شوند را با دقت ضدعفونی کنید، سبزیجات را در آب شسته و ضدعفونی کنید، چرخ گوشت را کاملاً تخلیه و تمیز کرده و موادی مانند آرد را حتماً الک کنید.
- با به حداقل رساندن استفاده از چوب، می‌توانید تولید آفات و حشرات را به حداقل برسانید.

بحران‌های شیمیایی



- این نوع بحران از طریق مواد سمی که در طبیعت وجود دارد مانند حشره‌کش‌ها، آفت‌کش‌ها، مواد ضدعفونی‌کننده، تزریق هورمون رشد به احشام و ماکیان، افزودنی‌های مجاز بیش از حد یا آنتی‌بیوتیک‌ها در غذا ایجاد می‌شود.

کنترل بحران شیمیایی

- مواد شیمیایی و ضدعفونی‌کننده‌ها را جدا از مواد غذایی قرار دهید.
- هرگز مواد شیمیایی را بدون برچسب و در مکان‌های مواد غذایی، نگه‌داری نکنید.
- هرگز غذا را در ظروفی که قبلاً حاوی مواد شیمیایی بوده، ذخیره نکنید.
- دقت در بسته‌بندی مواد شیمیایی زیرا هرگونه نشت یا ریختن آن‌ها، خطرناک است.

بحران‌های آلرژیک



این نوع بحران، از طریق مواد غذایی آلرژی‌زا مانند بادام زمینی یا کنجد ایجاد می‌شوند و در برخی موارد منجر به مرگ می‌شود.

کنترل بحران آلرژیک

دقت در استفاده از مواد اولیه غذاها ، موادی مانند پروتئین‌ها، شیرگاو، لاکتوگلوبین، پنیر بدون چربی، آلبومین تخم مرغ، سبزیجات از دسته شب بوها، بادنجان، گوجه، ماهی، صدف و پنی‌سیلین آلرژی زا هستند.

بحران‌های روانی



این نوع بحران، از طریق استرس ایجاد می‌شود به‌عنوان مثال، فشار کارفرما برای افزایش خروجی کارکنان ،کارکنان با سطح آموزشی پایین، توافقات شرکت مبنی بر شیفت کاری طولانی‌تر از ۱۲ساعت مواردی هستند که باعث ایجاد این نوع بحران می‌شود.

ویروس‌ها



ویروس‌ها از طریق غذا و سطوح تماس‌یافته با غذا، وارد بدن می‌شوند و داخل سلول‌های زنده، شروع به فرایند تکثیر می‌کنند و گاهی منجر به بیماری هپاتیت A می‌شوند.

مناسب‌ترین روش برای از بین‌بردن ویروس‌ها، طبخ مواد غذایی به‌طور کامل و در دمای بالای ۷۰°C می‌باشد.

انگل‌ها



انگل‌ها موجودات زنده‌ای هستند که برای بقا به یک میزبان نیاز دارند و موجب آلودگی غذا و عفونت در بدن می‌شوند با فرایند پخت کامل می‌توان به راحتی آن‌ها را از بین برد. منبع اصلی رشد انگل در آب‌های آلوده و گوشت خام است.

باکتری‌ها

باکتری‌ها علاوه بر مضر بودن، باعث مسمومیت غذایی نیز می‌شوند و منبع اصلی رشد آن‌ها در غذاهای خام، پسماندهای غذایی و فضاهایی که رطوبت زیاد دارند و دمای محیط بین ۲۰ تا ۵۰ درجه سانتی‌گراد می باشد. لازم به توضیح است، غذای آلوده به باکتریِ مسمومیت‌زا، طعم و بوی کاملاً طبیعی دارد. علایم مبتلا به این بیماری، اسهال، تب، استفراغ، درد و دل‌پیچه است.

قوانین طلایی سازمان جهانی بهداشت برای آماده‌سازی مواد غذایی به طریق بهداشتی

- به جای شیر خام، از شیر پاستوریزه استفاده کنید.
- از ماکیانی که تحت پرتودهی قرارگرفته اند، استفاده کنید (این روش به منظور کاهش سالمونلا و باکتری‌های مسموم‌کننده برای گوشت منجمد است).
- اگر مرغ پس از فرایند پخت، هنوز در قسمت نزدیک به استخوان، خام بود، حتماً آن را مجدداً بپزید.
- غذای کودکان باید تازه باشد و از نگه‌داری طولانی مدت آن‌ها خودداری کنید.
- مواد غذایی پخته شده را در حجم زیاد در یخچال نگه داری نکنید.
- از آب سالم و بهداشتی برای آماده سازی مواد غذایی و نوشیدن استفاده کنید. اگر به کیفیت آب مورد استفاده اطمینان کافی ندارید، آن را قبل از استفاده بجوشانید.

آلاینده‌هایی که در مرحله فرآوری، تولید می‌شوند

گاهی هنگام فرآوری مواد غذایی، آلاینده‌های سمی ایجاد می‌شود. به‌طور مثال ممکن است در اثر دوددادن، کبابی‌کردن گوشت و ماهی با زغال، مواد سرطان‌زای بالقوه‌ای تشکیل شوند. بنابراین برخی از کشورها، فرایند سنتی دودی‌کردن را ممنوع کرده و بسیاری از کارخانجات از مایعی با طعم دود که فاقد هیدروکربن‌های سرطان‌زاست به منظور دودی‌کردن مواد غذایی استفاده می‌کنند.

نشانه‌های آفات

- وجود اجساد حشرات و لاروها و مدفوع و لانه پرندگان و تار عنکبوت
- آثاری همچون ساییده‌شدن مواد غذایی، چوب یا گچ دیوار، وجود سوراخ در جعبه‌ها و کیسه‌ها، قطعات جویده‌شده مقوا یا کاغذ
- وجود نشتی در نزدیکی کیسه‌های غذا
- بوهای غیرمعمول مرتبط با موش‌ها و سوسک‌ها
- وجود ردپا یا رد دم موش در گرد و خاک و یا پودرهای غذایی همچون آرد

پیشگیری آفت

- از فروشنده‌های معتبر و قابل اطمینان خرید کنید و هنگام تحویل مواد غذایی، بسته‌بندی آن‌ها را کنترل کنید تا مطمئن شوید، عاری از آفت است. مرتباً مواد انبار شده را کنترل کنید.
- زباله‌ها را سریعاً و به صورت مناسب دور بریزید و حتماً سطل‌های زباله درپوش داشته باشند.
- مواد بازیافت‌پذیر را به دور از ناحیه‌ی مربوط به خدمات غذایی ذخیره کنید.
- تمامی غذاها و فرآورده‌ها را به‌درستی انبار کنید.
- تجهیزات پاک‌کننده را پس از شست‌وشو، خشک نگه دارید.
- باقی‌مانده غذاها را بلافاصله تمیز کنید، اجازه ندهید پسماندها تلمبار شوند.
- روی غذاها درپوش بگذارید.
- در و پنجره‌ها را ببندید.

روش‌های از بین‌بردن میکروب‌ها

- پاستوریزه‌کردن: این فرآیند، در دمای ۷۰ درجه سانتی‌گراد، میکروب زدایی می کند.
- UHT: این فرآیند، در دمای زیر ۱۳۵ درجه سانتی‌گراد در مدت ۱ثانیه میکروب‌زدایی می‌شود.
- سَتِرون‌سازی: این فرآیند در دمای بالای ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد با بخار زیر فشار، میکروب‌زدایی می‌کند.

بهداشت در آشپزخانه



رعایت نکات بهداشتی توسط افراد در حین آشپزی، برای ایجاد ایمنی و بهداشت مناسب‌تر عبارتند از:

- مدیران و کارکنان باید به صورت منظم با برنامه‌ای روزانه محیط و تجهیزات آشپزی را تمیز و در بالاترین سطح استاندارد بهداشت حفظ کنند.
- قبل از لباس پوشیدن، کلاه بگذارید تا از ریختن مو روی لباس و غذا جلوگیری کنید، پوشش سر باید کاملاً چسبیده به موها باشد، همچنین روپوش بلند و اتو کشیده بپوشید و از پیش‌بند استفاده کنید و کفش‌های مناسب کار بپوشید.
- دست‌هایتان را کاملاً شسته و ضدعفونی کنید و ترجیحاً از دستکش‌های پلاستیکی استفاده کنید. در صورت عدم‌استفاده از دستکش حتماً ناخن‌ها را تمیز و کوتاه نگه دارید.
- هرگونه زخمی را با پانسمان ضدآب بپوشانید.
- از دستمال حوله‌ای مجزا برای خشک‌کردن دست‌ها و خشک‌کردن ظروف استفاده کنید.
- حوله‌های یکبار مصرف نسبت به حوله‌های پارچه‌ای یا اسفنج‌ها بهداشتی‌تر هستند.
- اگر حوله، ظروف یا لوازم آشپزخانه زمین افتاد، آن را تا زمان شستن و ضدعفونی دقیق، استفاده نکنید، زیرا دستمال آلوده، آلودگی و میکروب را از سطحی به سطح به راحتی منتقل می‌کند.
- برای تمیزکردن از دستمال حوله‌ای و محلول آب داغ و ماده شوینده یا از اسپری دستی استفاده کنید و بگذارید سطوح با جریان طبیعی هوا خشک شوند یا با دستمال تمیز سطوح را خشک کنید.
- از کشیدن سیگار، جویدن آدامس، چشیدن غذا با انگشت یا قاشق کثیف، خودداری کنید.
- از پوشیدن زیورآلات، لاک، عطر با بوی تند، پرهیز کنید.
- هنگام عطسه یا سرفه از مواد غذایی روی برگردانده و در ناحیه بالاتر از شانه‌ها عطسه یا سرفه کنید.
- دندان‌های خود را به صورت منظم تمیز کنید و اطمینان حاصل کنید که در شرایط بهداشتی هستند.
- فرآیند ذخیره‌سازی و از بین‌بردن زباله در طی روز به دفعات و کاملاً با دقت انجام شود و از تلنبارکردن پسماندهای غذایی در آشپزخانه خودداری کنید (حتماً از سطل‌های زباله درپوش‌دار استفاده کنید).
- اگر احساس کسالت و یا بیماری می‌کنید که به غذا سرایت خواهد کرد، به سرپرست خود گزارش دهید و به غذا دست نزنید.
- در صورت عدم وجود لوازم کمک‌های اولیه، مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده، نیاز به تعویض لباس‌های محافظ حتما به سرپرست‌تان گزارش دهید.
- کف زمین را پس از هر سری آشپزی، جارو زده، سپس با مواد پاک‌کننده کاملاً تمیز کنید (دستکش‌های لاستیکی سنگین دست کرده، شوینده‌های پاک‌کننده را روی زمین ریخته و تمیز کنید)، سپس آب‌کشی و زه‌کشی (جمع کردن و هدایت آب) کنید.
- ابزار و تجهیزات را پس از هر بار استفاده تمیز، ضدعفونی و خشک کنید.
- سطوح خیس یا لیز را فوراً خشک کنید.
- دیگچه‌ها، تشت‌ها و ظروف را پس از استفاده، در آب گرم آغشته شده به مایع شوینده بشویید.
- وسایل پاک‌کننده را در جعبه اصلی و دور از غذا نگهدارید.
- چینش ابزار و وسایل به گونه‌ای باشد که راحت تمیز شوند.
- فرآیند ذخیره‌سازی کاملاً دقیق و بر اساس استاندارد صورت گیرد و مواد شیمیایی، غذا، نوشیدنی یا تجهیزات را مجزا از یکدیگر ذخیره کنید.

پاک‌کردن تجهیزات آشپزخانه



- از پاک‌کننده‌های ساینده یا پدهای سمباده استفاده نکنید.
- وسایل برقی را باید قبل از تمیز کردن، از پریز کشیده و پس از تمیز کردن، مجدداً آن را به برق زده و کنترل کنید تا روشن شده باشند.
- برق اجاق گاز را قطع کرده. سپس اجازه دهید تا سرد شود و با پاک‌کننده و روغن مخصوص آن را تمیز و خشک کنید.
- ابتدا برق دستگاه برش را قطع کرده،سپس قسمت‌های مختلف آن را جدا کنید و با محلول آب و صابون بشویید.

چه زمانی دست‌های خود را بشویید



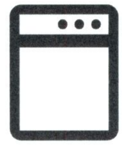
- قبل از ورود به آشپزخانه و کار با مواد غذایی
- قبل و پس از دست زدن به مواد خام
- پس از استفاده از دستشویی
- پس از تماس با پانسمان
- پس از تماس با بسته‌بندی‌های آلوده و زباله‌ها
- پس از نظافت
- پس از شانه‌کردن موها و تمیزکردن بینی، سرفه یا عطسه

نحوه شست‌وشوی صحیح دست‌ها

۱. دست‌ها را کاملاً با آب خیس کنید.
۲. مایع دستشویی را روی دست‌ها ریخته.
۳. دست‌ها را کاملاً به هم ساییده به خصوص ناخن و نوک انگشتان و انگشت شست.
۴. دست‌ها را کاملاً آبکشی کرده و از حوله کاغذی برای خشک‌کردن دست‌ها استفاده کنید.در آخر، شیر آب را با حوله کاغذی ببندید.

تجهیزات آشپزخانه

ماشین‌های ظرفشویی

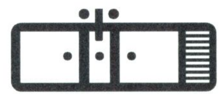


چرخه شست‌وشوی ماشین ظرفشویی

قبل از شستشو	شست‌وشو	آب‌کشی	خشک‌کردن
آب سرد بیشتر کثیفی و چرک‌ها را از بین می‌برد.	پاک‌سازی کامل در درجه دمای ۶۵ °C تا ۶۰ <	درجه دمای ۸۰ °C < کلیه باکتری‌ها را از بین می‌روند	هوای گرم خشک‌کننده ظروف را کاملاً خشک می‌کند.

- پیش از قرار دادن ظروف در ماشین، تفاله‌های آن را دور ریخته و با کمی آب و صابون آن را مرطوب کنید.
- قفسه‌های ماشین را مرتب و با فاصله مناسب پرکنید، هرگز بیش از حد ظرفیت ماشین، آن را پر نکنید، زیرا مانع از شستن بهداشتی ظروف خواهد شد.
- درجه دمای ماشین را کنترل کنید.
- قسمت انتهایی ماشین ظرفشویی و ذرات بزرگ را در صافی آن، کنترل کنید.

سینک آشپزخانه



مناسب‌ترین نوع سینک، سینک سه قسمتی است:

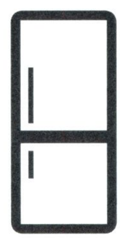
- **قسمت اول:** سینک شستشو که حاوی محلول آب داغ و ماده شوینده در درجه دمای ۴۰°C تا ۴۳ °C است.
- **قسمت دوم:** سینک آب کشی که حاوی آب داغ در درجه حداقل ۴۰°C است.
- **قسمت سوم:** سینک ضدعفونی که از طریق گرما یا مواد شیمیایی به یکی از سه روش زیرانجام می‌شود:

روش آب داغ: مدت ۳۰ ثانیه در درجه دمای ۷۷ °C

ماده سفیدکننده‌ی کلر: یک صدم درصد به مدت ۳۰ ثانیه

محلول ید: ۲۵- ۱۲/۵ به ازای هر ۱۰۰۰ لیتر، به مدت ۳۰ ثانیه

یخچال



- مواد و مایع ریخته شده در یخچال را فوراً تمیز کنید.
- از شوینده مایع و آب برای شستن یخچال استفاده کنید.
- ترجیحاً یخچال غذاهای خام و غذاهای پخته از هم جدا باشند. اما اگر فقط یک یخچال دارید، همیشه غذای پخته را در طبقه بالاتر از خام قرار دهید.
- چنانچه دمای یخچال بالاتر از ۵درجه سانتی‌گراد باشد یا درهای یخچال کاملاً بسته نباشند، سرپرست را مطلع کنید.
- هرگز غذای داغ را در یخچال قرار ندهید، آن را کمی در محیط قرار داده تا خنک شود، سپس در یخچال قرار دهید.
- برای قراردادن مواد غذایی در یخچال حتماً از ظروف دردار استفاده کنید، به خصوص کنسروهای باز شده.
- یخچال را بیش از حد ظرفیت آن پر نکنید.

انبار کردن در یخچال‌های صنعتی

- مواد غذایی را روی سطح زمین و نزدیک دیوارها قرار ندهید.
- غذاهای کنسروی که بسته بندی آن‌ها صدمه دیده است را استفاده نکنید.
- مواد غذایی که ریسک آلودگی زیادی دارند و تاریخ مصرف کوتاهی دارند، معمولاً در قسمت پایین یخچال ذخیره کنید.
- مواد غذایی که ریسک آلودگی کمی دارند و احتمال رشد باکتری ندارند، انتخاب مناسبی برای خرید هستند. تاریخ مصرف آن‌ها هفتگی کنترل شود و دستکاری در تاریخ مصرف این مواد نیز غیر قانونی است.
- مواد غذایی که تاریخ مصرف یک روزه دارند، باید روزانه کنترل شوند.
- (FIFO (FIRST IN, FIRST OUT: باید ابتدا مواد مواد غذایی کهنه‌تر مصرف شوند.
- کالاهای تاریخ گذشته باید دور ریخته شوند.
- انجماد سریع با بِلَست چیلِر (Blast Chiller) روشی برای انجماد صنعتی است که طی ۲ ساعت درجه دما را از ۶۰°C به ۲۱°C کاهش داده و سپس به مدت ۴ ساعت درجه دما را از ۲۱°C به زیر ۵°C کاهش می‌دهند. تحت این شرایط، غذای پخته شده را می‌توان به مدت ۲۴ ساعت درون چیلر با قابلیت دسترسی و به مدت ۷ روز در چیلر بدون امکان دسترسی، انبار کنید.
- تا حد ممکن از صدمه رسیدن به کالا و جابجایی آن خودداری کنید.
- چربی گوشت خام را کنار بگذارید و سطوح در معرض هوا را به منظور کاهش رطوبت بپوشانید.
- سینی‌های ذخیره‌کننده را هر روز تغییر دهید.
- به منظور جلوگیری از خشک‌شدن پوست مرغ آن را بپوشانید.
- گیاهان تازه را در کیسه‌های پلاستیکی طوری قرار دهید که فشرده نشوند.

درجه دماهای انبارهای مختلف

انواع انبار	درجه دما بر حسب سانتی‌گراد
انبار خشک	۱۰ تا ۱۵
گوشت (تازه)	۱ تا ۴
گوشت شکاری (تازه)	۱ تا ۴
لبنیات	۱ تا ۴
فراورده‌های منجمد (گوشت / ماهی / سبزیجات)	۱۸- تا ۲۳-
میوه‌ها و صیفی‌جات	۶ تا ۸
سبزیجات پُربرگ	۱۲ تا ۱۳
میوه‌های گرمسیری	۱ تا ۴
ماکیان، غذاهای دریایی	۱ تا ۴
سیب‌زمینی/ پیازها	۱۰ تا ۱۵

قوانین مهم در نگهداری ماکیان منجمد

- همیشه آن‌ها را از سایر مواد غذایی جدا نگه دارید.
- در یک اتاق خنک، یخ‌زدایی کرده و امحا و احشا آن‌ها را خارج کنید.
- هنگام یخ‌زدایی آن را داخل ظرفی بگذارید تا مایع و خونابه‌ها روی سطوح دیگر نریزد.
- چنانچه یکبار یخ‌زدایی کردید، آن را در یخچال نگه‌داشته و در عرض ۲۴ ساعت مصرف کنید.
- پس از دست زدن به ماکیان خام، دستتان را بشویید.
- تمام ابزار و تجهیزات مورد استفاده، باید شسته و ضدعفونی شوند.
- ماکیان را کامل بپزید.
- گوشت ماکیان را بلافاصله پس از پخت، سرو کنید.
- اگر می‌خواهید آن را سرد مصرف کنید، به مدت یک ساعت و ۳۰دقیقه بگذارید، سرد شود، سپس در ظرف درداری قرار داده و در کشوهای پایین یخچال بگذارید.

قوانین مربوط به یخ‌زدایی مواد غذایی منجمد

- همیشه اجازه دهید، مواد غذایی در یخچال و بین درجه دماهای 1-4 °C ذوب شود.
- مواد غذایی را به هنگام ذوب کردن در آب به منظور جلوگیری از بین رفتن طعم و مزه آن در بسته‌ی پلاستیکی قرار دهید.
- از مایکروویو برای گرم کردن غذا اجتناب کنید، زیرا بعضی از قسمت‌های غذا ممکن است بیش از حد گرم شود.

کمک‌های اولیه

در آشپزی خطرات احتمالی زیادی وجود دارد که برخی از آن‌ها، بسیار رایج هستند که در این بخش به آن‌ها اشاره خواهد شد و همچنین از طریق آموزش برخی از کمک‌های اولیه در زمان وقوع اولین جراحت که به عنوان راه حل موقت قبل از انتقال به بیمارستان است، به راحتی می‌توانید نحوه پیشگیری و درمان را تا حدودی در منزل با توجه به امکانات موجود، انجام دهید. براساس قانون کار، کارفرما موظف است تسهیلات کافی برای اجرای کمک‌های اولیه را در محیط کار فراهم کند.

سوختگی

برای جلوگیری از سوختگی بهتر است:

- از حوله‌های محافظ و دستکش نسوز در هنگام کار با مواد داغ استفاده کنید.
- برای حمل اشیاء داغ از چرخ باربری استفاده کنید.
- از روغن داغ، فاصله بگیرید.
- از پوشیدن لباس با آستین گشاد در حین آشپزی، خودداری کنید.

در صورت ایجاد سوختگی نکات زیر را رعایت کنید

- ناحیه سوخته را به مدت ۱۰دقیقه زیر آب سرد در حال جریان نگه دارید.
- ناحیه تحت تاثیر قرار گرفته را به هیچ وجه لمس نکنید.

بریدگی

برای ممانعت از بریدگی در حین آشپزی بهتر است:

- برای هر برشی در آشپزی از چاقوی مخصوص آن استفاده کنید.
- هنگام برش از تخته کار استاندارد استفاده کنید.
- روش صحیح استفاده از چاقو و نگه‌داری آن را در مبحث چاقو مطالعه کرده و نکات ذکر شده در آن مبحث را در حین کار رعایت کنید.
- هرگز چاقو را زیر مواد غذایی و در جایی که دیده نمی‌شود، قرار ندهید.
- چنانچه چاقو از دستتان در حال افتادن است، آن را نگیرید.

برق گرفتگی

- در صورتی که سیم‌کشی ساختمان مناسب باشد، سریعاً برق را قطع کنید.
- تک‌تک کارکنان باید عملیات CPR (ماساژ قلبی) را آموزش دیده باشند.

عملیات CPR یا احیای قلبی- ریوی

CPR برای افرادی که دچار ایست قلبی و به دنبال آن ایست تنفسی شده‌اند (تا زمان برگشت جریان خون) انجام می‌گیرد و شامل دو بخش ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی است. به علت فقدان اکسیژن، مرگ مغزی دایمی در زمان کمتر از ۴ تا ۶ دقیقه (زمان طلایی) در فرد مبتلا ایجاد می‌شود. قبل از هرگونه اقدامی اطمینان حاصل کنید که این عمل، سلامتی شما یا فرد مصدوم را از نظر سرایت بیماری‌هایی مانند ایدز و هپاتیت تهدید نمی‌کند.

- C **ماساژ قلبی:** فشار بر روی قفسه سینه، باید سریع و قوی باشد و زمان کافی برای برگشت قفسه سینه به بالا داده شود، به طوری که فشارهای متوالی باعث گردش خون به درون دستگاه گردش خون شود. برای انجام ماساژ قلبی پاشنه یک دست را باید در مرکز قفسه سینه (بر روی استرنوم) پایین سرسینه‌ها قرار داد و دست دوم را باید روی دست اول گذاشته به طوری که بتوان با حداکثر قدرت به سمت پایین فشار آورده و دست بالایی انگشتان دست پایین را از محدوده ماساژ دور کند. با توجه به حیاتی بودن این عمل برای زنده نگه‌داشتن فرد مصدوم، از احتمال شکسته شدن دنده‌ها به‌ویژه در کهنسالان چشم‌پوشی می‌شود و حتی امدادگر پس از شنیدن صدای شکسته‌شدن دنده، همچنین به این عمل ادامه می‌دهد.
- A **باز کردن راه هوایی:** هدف از بازکردن راه هوایی این است که امکان تنفس برای فرد فراهم شود. فشار پیشانی به سمت پایین و کشیدن چانه به سمت بالا و کنترل تنفس مصدوم- مانور استاندارد "زاویه‌دار کردن سر- بلندکردن چانه" توصیه می‌شود برای انجام این کار روی پیشانی به سمت پایین فشار بیاورید و چانه را بالا کشیده.
- B **دادن تنفس مصنوعی:** روش دهان‌به‌دهان و روش دهان به بینی، روش‌های مختلف برای انجام تنفس مصنوعی است که البته روش سنتی دهان‌به‌دهان امروزه از لحاظ بهداشتی کمتر توصیه می‌شود. در روش دهان به دهان، بینی بیمار را با دست ببندید و دهانتان را روی دهان او بگذارید و هوا را درون ریه او بدمید تا حدی که قفسه سینه بالا آید.

فرآیند ضدعفونی کردن

فرایندی است که باکتری‌ها را به حد ایمنی می‌رساند و مانع از تکثیر باکتری و جرم‌ها می‌شود. از ماده شوینده شیمیایی برای زدودن چربی‌ها، گرد و غبار، پسماندهای غذا و ذرات مواد غذایی استفاده می‌شود. ضدعفونی‌کننده‌ها عموماً در طی چند دقیقه اثر می‌کنند. در حین فرآیند ضدغفونی، تجهیزات مناسب محافظتی مانند ماسک‌ها، چکمه‌ها، پیش بندها، دستکش‌ها و سایر تجهیزات باید پوشیده شوند. به منظور نشان دادن میزان خطر محصول، روی بسته‌بندی آن‌ها کلماتی مانند **احتیاط**، **اخطار**، **خطر** قید شده است.

نکته: از شوینده و ضدعفونی کننده همزمان استفاده نکنید.

انواع ضدعفونی‌کننده‌ها

ضدعفونی‌کننده‌ها در سه دسته قوی، متوسط و ضعیف طبقه‌بندی می‌شوند.

ضدعفونی‌کننده‌های قوی

- روی کلیه جرم‌های بیماری‌زا که به مدت ۳ تا ۱۲ساعت در تماس با ماده ضدعفونی‌کننده باشد، عمل استریلیزه‌کردن را انجام می‌دهند.

ضدعفونی‌کننده‌های متوسط

- ضدعفونی‌کننده‌هایی مانند الکل، روی باکتری، بیشتر ویروس‌ها و بیشتر قارچ‌ها عمل استریلیزه را انجام می‌دهند.

ضدعفونی‌کننده‌های ضعیف

- معمولاً برای پاک‌سازی سطوح استفاده می‌شوند.

مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده مناسب

- **پاک‌کننده‌های حلال:** برای پاک‌کردن سیخ‌های کباب، سطوح اجاق و چربی مورد استفاده قرار می‌گیرند.
- **پاک‌کننده‌های اسیدی:** برای پاک‌کردن ماشین‌های ظرفشویی، انواع رنگ، برنج آلیاژ و مس به‌کار می‌رود.
- **پاک‌کننده‌های ساینده:** حاوی عاملان شوینده برای ساییدن یا مالیدن بر روی سطوحی که به سختی از روی زمین برداشته می‌شوند مانند ماده سوخته شده بر روی کف زمین به‌کار می‌روند.
- **شوینده‌های قلیایی متوسط:** برای چرک تازه و شوینده‌های قلیایی قوی: برای واکس، گریس و ماده‌ای که مدت‌های طولانی مانده باشد و حالت سوختگی داشته باشد، مناسب است.

روش‌های استفاه از ضدعفونی‌کننده‌ها

- استفاده از برس
- اسپری‌کردن
- غوطه‌ورکردن لوازم در مایع ضدعفونی‌کننده

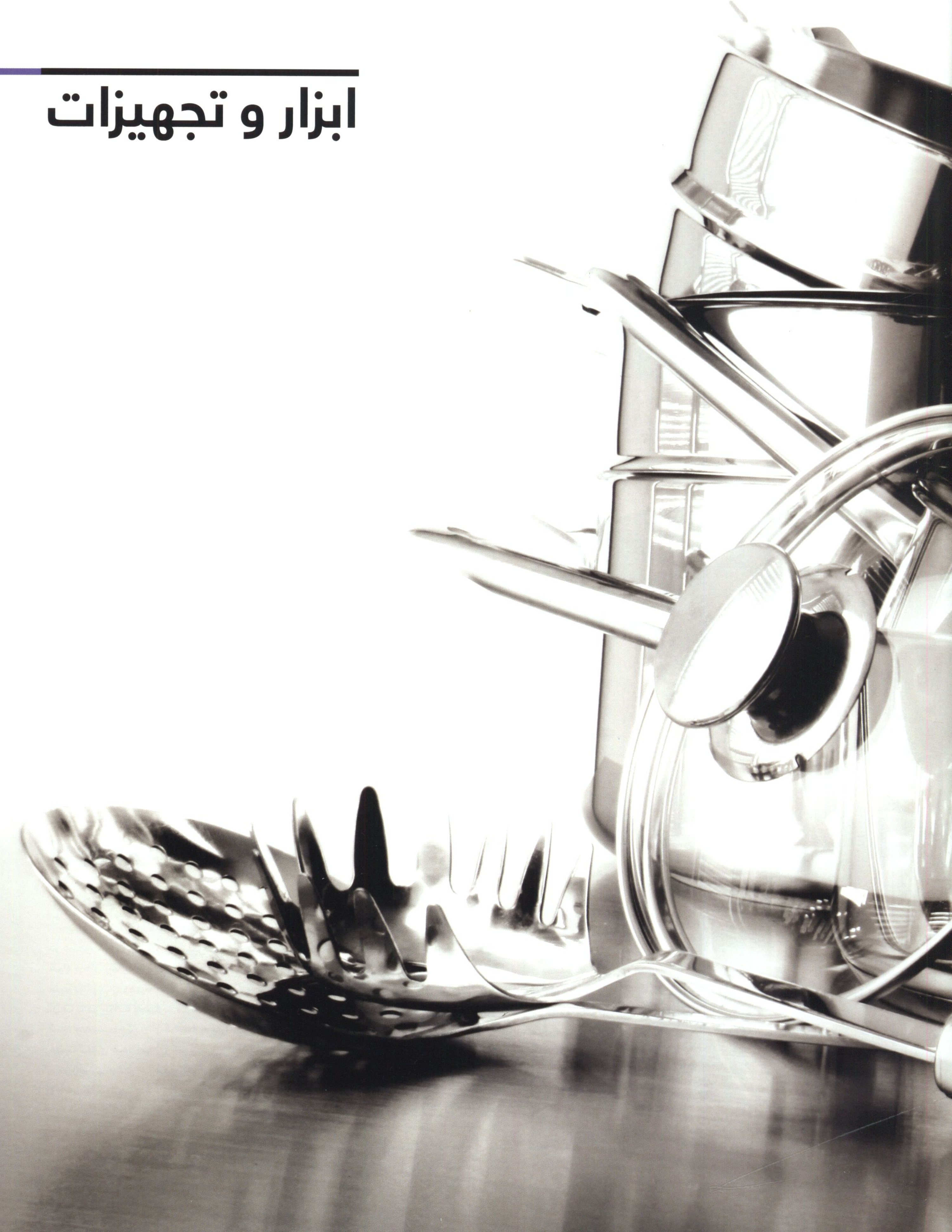
حمل و نقل و ذخیره‌سازی ایمن غذا

- تاریخ، کد و شرایط مواد غذایی را کنترل کنید که بوی نامطبوع ندهد و فاسد نباشد.
- آثار آفات را کنترل کنید.
- بسته‌بندی‌های کنسروهایی که باد کرده‌اند یا بسته‌های صدمه دیده را کنترل کنید.
- دمای غذاهایی که در ریسک بالای آلودگی هستند و یا غذاهای فریزشده را کنترل کنید.
- تحویل نامناسب افراد یا وسایل نقلیه را به سرپرست خود اطلاع دهید.
- پس از انجام مراحل فوق مواد غذایی را حداکثر ظرف مدت ۱۵ دقیقه به انبار برسانید.





ابزار و تجهیزات



آشپزخانه و چیدمان آن



با تغییرات معماری داخلی ساختمان‌ها، آشپزخانه هم دست‌خوش تغییرات اساسی شد. آشپزخانه‌ها، امروزه مدرن و مجهز هستند و به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که دسترسی به بخش‌های مختلف آن نیز آسان‌تر شده است. در چیدمان آشپزخانه باید دقت کنید که امکان دسترسی راحت به همه قفسه‌ها وجود داشته یا نردبان‌های ایمن در دسترس باشد. وسایل را طوری بچینید که فضای کافی برای کار داشته باشید. فعالیت‌های اصلی که در یک آشپزخانه اتفاق می‌افتد عبارتند از: آماده‌سازی مواد، پخت‌وپز، سرو و شست‌وشو. مهم‌ترین قانونی که برای کار در آشپزخانه وجود دارد به «قانون مثلث» شهرت دارد، یعنی قرارگیری صحیح سه عنصر اساسی در محیط آشپزخانه به‌گونه‌ای که ۱ تا ۲/۵ متر با یکدیگر فاصله داشته باشند و هیچ مانعی بر سر راه دسترسی به آن‌ها وجود نداشته نباشد. سه عنصر اساسی آشپزخانه عبارتند از یخچال‌فریز: محل ذخیره کالاهای سرد، سینک ظرفشویی: محل شستشو و آماده‌سازی و اجاق گاز: محل پخت‌وپز.



تجهیزات اندازه‌گیری

اولین گام برای کسب موفقیت در هنر شیرینی‌پزی و آشپزی، استفاده صحیح و کافی از مواد اولیه موردنیاز در هر دستور غذایی است. وقتی با وزن ترکیبات اولیه یک دستور آشپزی سروکار دارید، دانستن مقیاس‌ها بسیار پراهمیت و ضروری می‌شود. قاشق‌ها، پیمانه‌ها و به‌طورکلی ابزار اندازه‌گیری به دو صورت متریک و انگلیسی وجود دارند، (واحدهای انگلیسی در واقع همان واحدهای اندازه‌گیری اینچ، مایل و یارد هستند و واحدهای اندازه‌گیری متریک همان متر، کیلوگرم و... می‌باشند). بهترین آن‌ها، ابزاری هستند که هم با نشانه‌های متریک و هم با نشانه‌های اندازه‌گیری انگلیسی مدرج شده باشند. اندازه‌گیری با ترازو و پارچ‌های اندازه‌گیری مدرج انجام می‌شود که انتخاب مناسب‌تری نیز می‌باشد. پیمانه‌ها دارای گنجایش معین و معلوم بوده و به‌عنوان یک واحد رسمی در پخت‌وپز استفاده می‌شوند. البته در کشورهای مختلف از پیمانه‌های متفاوتی استفاده می‌کنند. هیچ توافق بین‌المللی در مورد حجم یک پیمانه وجود ندارد و یک پیمانه ممکن است گنجایشی از ۲۰۰ تا ۲۸۴ میلی‌لیتر داشته باشد.

نحوه صحیح اندازه‌گیری

وزن و حجم در پیمانه

برای اندازه‌گیری مواد غذایی خشک، حتماً باید سطح پیمانه یا قاشق به‌صورت مسطح و صاف باشد، مگر این‌که در دستور غذایی اشاره به سرپربودن آن شده باشد. هنگام اندازه‌گیری مواد غذایی خشک، باید از اِعمال فشار بر مواد داخل پیمانه خودداری شود. پیمانه را از آرد پر کنید، بدون این‌که نیازی به تکان‌دادن یا فشاردادن داشته باشد. سپس با پشتِ وسیله صافی مثل چاقو روی آن را صاف و مسطح کنید. اما برای اندازه‌گیری موادی مثل کره، باید آن‌ها را در پیمانه بفشارید تا فضای داخل پیمانه پر شود؛ بهتر است آن را در هوای اتاق قرار دهید تا کمی نرم شود و هم‌سطح‌کردن آن در پیمانه به‌راحتی انجام پذیرد. روی دیواره پیمانه‌های اندازه‌گیری مخصوص مواد مایع، علامت‌گذاری شده است و (با ریختن مواد موردنظر داخل آن‌ها) با قراردادن پیمانه روی یک سطح صاف و افقی و در راستای چشم خود می‌توانید به اندازه دقیق و موردنظر برسید. برای اندازه‌گیری ۲/۳ پیمانه، ۲ بار از پیمانه ۱/۳ استفاده کنید و ۱ قاشق سوپ‌خوری برابر است با ۲ قاشق چای‌خوری.

حجم یک پیمانه کامل در آمریکا ۲۴۰ میلی‌لیتر، در ژاپن ۲۰۰ میلی‌لیتر و در کشورهای مشترک‌المنافع که شامل ۵۳ کشور مستقل است، ۲۵۰ میلی‌لیتر توافق شده است.



ترمومترها یا دماسنج‌ها

(Thermometers)

کاربرد: آگاهی از رسیدن مواد غذایی به دمای مطلوب مانند روغن، مغز گوشت و شهد و شربت.



قاشق‌های اندازه‌گیری

(Measuring Spoons)

کاربرد: برای اندازه‌گیری مقادیر کم مواد غذایی به‌خصوص چاشنی‌ها

تایمرها یا زمان‌سنج‌ها

(Timer)

کاربرد: برای اندازه‌گیری زمان در مراحل مختلف آماده‌سازی و پخت





قاشق‌های اندازه‌گیری

قاشق سوپ‌خوری	گنجایش ۱۵ میلی‌لیتر
قاشق چای‌خوری	گنجایش ۵ میلی‌لیتر
۱/۲ قاشق چای‌خوری	گنجایش ۲/۵ میلی‌لیتر
۱/۴ قاشق چای‌خوری	
۱/۸ قاشق چای‌خوری	



پیمانه‌های اندازه‌گیری

(Measuring Cups)

پیمانه‌های اندازه‌گیری

۱ پیمانه	۱۶ قاشق سوپ‌خوری
۱/۲ پیمانه	۸ قاشق سوپ خوری
۱/۳ پیمانه	۵ قاشق سوپ‌خوری + ۱ قاشق چای‌خوری
۱/۴ پیمانه	۴ قاشق سوپ‌خوری

جدول تبدیل مقیاس‌ها

۱۰۰۰ کیلوگرم	یک تن
۱۰۰۰ گرم	یک کیلوگرم
۱۳/۵ سیر	یک کیلوگرم
۱۶ مثقال	یک سیر
۵ گرم	یک مثقال
۴ لیتر	یک گلن
۶ پیمانه	یک لیتر



پارچ‌ها یا استوانه‌های مدرج اندازه‌گیری

(Measuring Jugs)

کاربرد: برای اندازه‌گیری مایعات

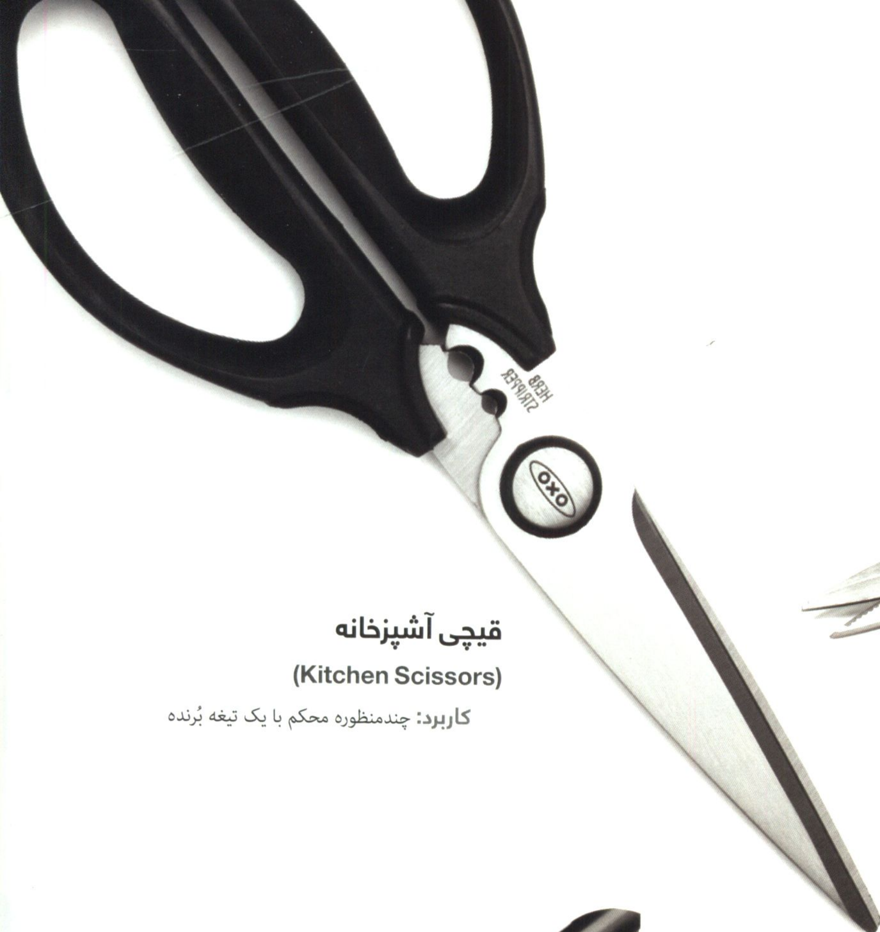


وسایل دستی



قیچی مرغ

کاربرد: برای برش‌دادن استخوان و غضروف پرندگان



قیچی آشپزخانه

(Kitchen Scissors)

کاربرد: چندمنظوره محکم با یک تیغه بُرنده



پوست‌کن مرکبات

(Zester)

کاربرد: برای تراشیدن پوست مرکبات.



پوست‌کن سبزیجات

(Vegtable Peeler)

کاربرد: برای پوست‌گرفتن یکدست و مرتب میوه‌ها و صیفی‌جات.



پوست‌کن

(Canelle Knife)

کاربرد: برای تزیین یا برداشتن پوست مرکبات و میوه به‌شکل نوارهای باریک.



هسته‌گیر سیب

کاربرد: درآوردن هسته سیب.

پوست‌کن اره‌ای

کاربرد: برای پوست گرفتن گوجه فرنگی.

انواع صافی

صافی‌ها درواقع فیلتر مواد غذایی هستند و از آن‌ها برای آبکش‌کردن، جداکردن ذرات ریز از درشت و ترکیب هوا با مواد پودرشده استفاده می‌شود. صافی‌ها در اشکال و انواع گوناگون و با جنس‌های متفاوت و متناسب با نوع مصرفی که دارند ساخته می‌شوند.

الک مویی

کاربرد: برای خیلی دقیق صاف و یکدست الک‌کردن ذرات خشک مانند پودر قند





الک

(Sieves)

کاربرد: برای صاف و یکدست‌کردن ذرات خشک مانند آرد

جداکننده تخم‌مرغ

(Egg Separator)

کاربرد: برای جداکردن زرده از سفیده تخم‌مرغ





آبکش

(Colander)

کاربرد: برای شستشو و آبکش‌کردن مواد غذایی (نوع استیل آن برای آبکش‌کردن مواد غذایی داغ مانند برنج و پاستا مناسب است)

رنده

(Box Grater)



کاربرد: برای رنده‌کردن تره‌بار مانند سیب‌زمینی، هویج، کدو و...



رنده میکروپلَن

(Microplane)

کاربرد: برای رنده‌کردن پوست مرکبات، پنیرهای سفت مثل پارمزان و جوزهندی

گوشت‌کوبِ پوره‌کن

(Potato Masher)



دارای یک صفحه سوراخ‌دار است که توسط دو میله به یک دسته متصل شده است. با انتخاب نوع و سایز سوراخ‌های سطح پوره‌کن، می‌توانید ظرافت پوره خود را تعیین کنید. از این وسیله برای کوبیدن میوه‌ها و صیفی‌جات غده‌ای پخته‌شده مانند سیب‌زمینی و له‌کردن سوپ و سس استفاده می‌شود.

گوشت‌کوبِ معمولی

(Masher)

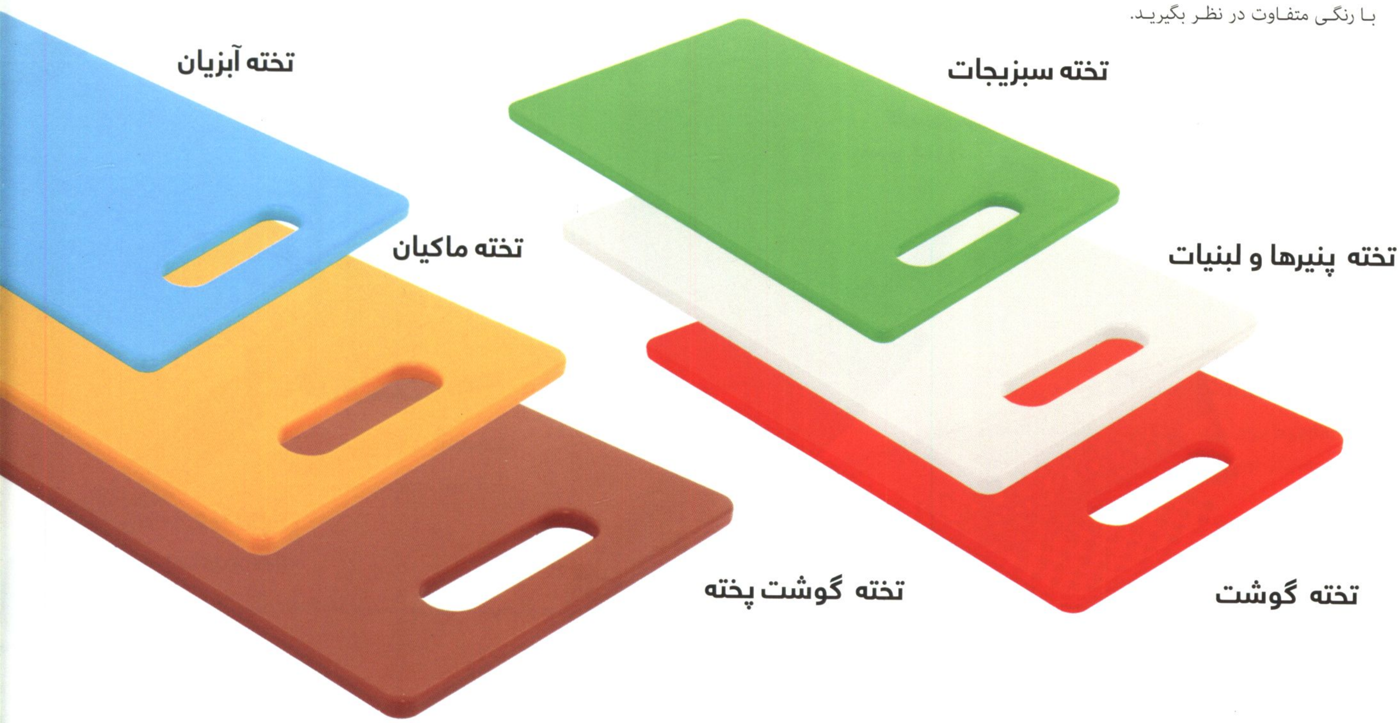
کاربرد: برای کوبیدن گوشت در غذاهایی مانند حلیم و آبگوشت.



تخته‌های برش

(Cutting Board)

جنس این تخته‌ها از چوب، شیشه و پلاستیک است. تخته‌های مختلف برای استفاده‌های مختلف طراحی شده‌اند. به‌طورکلی برای خردکردن مواد غذایی استفاده می‌شود. از آنجاکه استفاده از یک تخته برش برای مواد مختلف، باعث انتقال آلودگی مواد غذایی به یکدیگر می‌شود، بهتر است برای هر ماده غذایی، تخته‌ای جداگانه با رنگی متفاوت در نظر بگیرید.







گلوله‌ساز

(Mouli-Legumes)

کاربرد: درآوردن اشکال کروی‌شکلی از هندوانه، خربزه، خیار و برای تزیینات



ملاقه

(Lader Spoon)

کاربرد: سرو مایعات



قاشق چوبی

(Wooden Spoon)

کاربرد: برای هم‌زدن‌های طولانی‌مدت مواد روی حرارت، هم‌زدن در ظروف تفلون

انبره

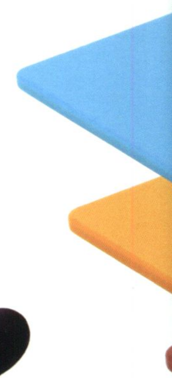
(Tongs)

کاربرد: برای برداشتن، انتقال مواد غذایی و زیر و روکردن آن هنگام پخت



انبرک

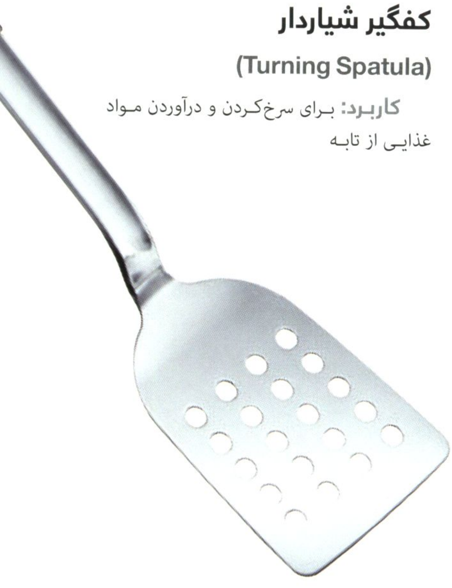
کاربرد: برای برداشتن استخوان ماهی و قراردادن مواد تزیینی کوچک در مکان مناسب



کفگیر شیاردار

(Turning Spatula)

کاربرد: برای سرخ‌کردن و درآوردن مواد غذایی از تابه

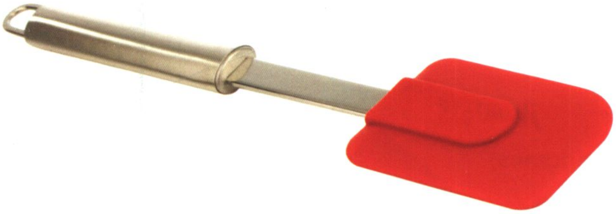


خلال‌های چوبی

کاربرد: برای نگاه‌داشتن و جلوگیری از بازشدن برخی برش‌های مواد غذایی

پوآر (چربی‌گیر حبابی)

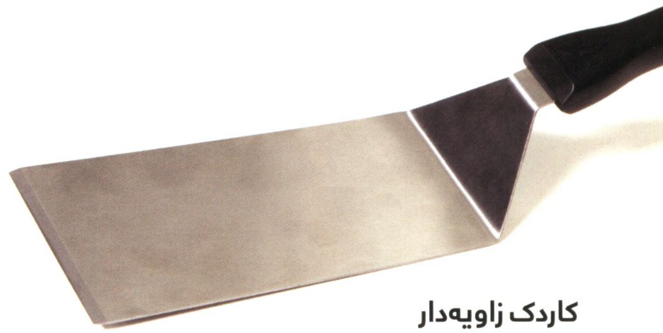
کاربرد: برای گرفتن چربی روی غذا



لیسَک

(Silicon Spatulas)

کاربرد: برای مخلوط‌کردن مواد حساس مانند مایه کیک و جمع‌کردن باقی‌مانده مواد از داخل ظرف



کاردک زاویه‌دار

کاربرد: برداشتن غذا



کاردک یا پالت

(Spatula)

کاربرد: برای برگرداندن و جابه‌جاکردن مواد غذایی مسطح نظیر فیله ماهی و بیسکویت یا برای صاف‌کردن موادی مانند خامه روی کیک



کاسه استیل مخصوص هم‌زدن

(Mixing Bowls)

کاربرد: برای هم‌زدن مواد غذایی



هاون

(Pestle and Mortar)

کاربرد: برای خرد، له و ترکیب‌کردن مواد مختلف مانند ادویه‌جات و دانه‌ها



هسته‌گیر

کاربرد: برای درآوردن هسته‌های گیلاس، آلبالو و زیتون



آب‌مرکبات‌گیری

(Juicer)

کاربرد: برای گرفتن آب مرکبات



اسکوپ بستنی

(Ice Cream Scoop)

کاربرد: برای توپی‌کردن بستنی (اسکوپ را ابتدا گرم کنید تا بستنی راحت‌تر خارج شود)

ظروف مخصوص اجاق گاز

ظروف مخصوص اجاق گاز باید دارای دسته‌های بلند، نسوز و وزن مناسبی باشد تا تعادل ظرف روی اجاق‌گاز حفظ شده و برای بلندکردن سنگین نباشد. همچنین باید حرارت را به‌صورت یکنواخت در سطح خود پخش کند.



انواع تابه



سرخ‌کن

از یک ظرف درپوش‌دار گود و یک سبد سیمی درون آن تشکیل شده است. برای استفاده، ظرف گود از روغن پر می‌شود و مواد غذایی در سبد قرار می‌گیرد و پس از سرخ‌شدن، با بیرون‌آوردن سبد، مواد غذایی از داخل روغن خارج می‌شود.



تابه نچسب مخصوص سرخ‌کردن

(Non-Stick Frying Pan)

کاربرد: برای پخت سریع مواد غذایی مسطح و نازک در داخل روغن



تابه املت ژاپنی

(Japanese Omelette Pan)

کاربرد: برای پخت املت‌های متقارن و نازک (برای پاک‌کردن آن از روغن و از دستمال مرطوب استفاده کنید).



تابه کرپ

(Crepe Pan)

کاربرد: برای پخت کرپ‌های لطیف



تابه املت

(Omelette Pan)

کاربرد: مخصوص سرخ‌کردن



تابه دوقلو

(Double Pan)

کاربرد: برای برگرداندن کوکوی قالبی و موارد مشابه آن



وک و شاول

(Wok and Shovel)

کاربرد: برای سرخ‌کردن و تفت‌دادن سبزیجات، گوشت قرمز و غذاهای چینی.

تابه گریل

(Griddle)

کاربرد: برای گریل‌کردن گوشت قرمز، مرغ، ماهی و تره‌بار



انواع قابلمه

قابلمه -یکی از ارکان اصلی پخت‌وپز- از جنس‌های مختلفی تهیه می‌شود. قابلمه‌های استیل از فولاد ضدزنگ که ترکیبی از آهن و فلزات دیگر است، ساخته می‌شوند و در برابر فرسودگی بسیار بادوام و مقاوم هستند. نگهداری قابلمه استیل نسبت به انواع دیگر ساده‌تر است، زیرا نیازی به ساییدن و برق‌انداختن ندارد.



قابلمه گود

(Cooking Pot)

ارتفاع این ظرف بیشتر از پهنای آن است و گنجایش زیادی دارد. می‌توان از این ظرف برای پخت پاستا استفاده کرد.

بخارپز بامبو

(Bamboo Steamer)

کاربرد: برای بخارپزکردن مواد غذایی مانند دامپلینگ، ماهی کوچک کامل یا سبزیجات



قابلمه بن‌ماری

کاربرد: برای پخت به‌روش بن‌ماری (پخت غذا با بخار آب جوش و بدون تماس مستقیم با حرارت شعله)





آرام پز

کاربرد: پخت مواد غذایی در زمان طولانی با حرارت ملایم

زودپز

این وسیله ظرفی عمیق و سنگین است که دارای درپوش، دریچه فشار و سوپاپ اطمینان نیز می‌باشد. این وسیله از فشار بخار داخلی، برای پخت غذا استفاده می‌کند و زمان پخت را به مقدار قابل‌توجهی کاهش می‌دهد. بهتر است زودپزهایی را انتخاب کنید که یک دسته بلند در یک سمت و دسته کوتاهی در سمت دیگر دارند، بدین‌ترتیب باز و بسته و جابه‌جاکردن آن راحت‌تر خواهد بود. سوپاپ اطمینانِ درِ زودپز را همیشه به‌دقت شسسته و از مسدودنبودن آن اطمینان حاصل کنید. از پخت مواد ریز مانند گندم، جوی پرک و مواد غذایی که هنگام پخت کف می‌کنند، در زودپز خودداری کنید؛ زیرا امکان مسدودشدن دریچه خروج و منفجرشدن زودپز وجود دارد. هیچ‌گاه درِ زودپز را پیش از خارج‌شدن کامل بخار از سوپاپ آن باز نکنید.



ظروف خوراک‌پزی

(Casseroles)

این نوع قابلمه، سرپوشیده، عمیق و معمولاً از جنس چدنی، آلومنیومی و چینی است و انتخاب مناسبی برای پخت در فر است.



بخارپز

شامل یک ظرف مقعر و سوراخ‌دار است که روی ظرفی دیگر نصب می‌شود و مواد غذایی با بخار حاصله از آبِ موجود در ظرف زیرین، بدون تماس با مایع پخته می‌شود.



وسایل آشپزی آسیای شرقی

این وسایل برای پخت‌وپز سریع و در درجه حرارت بالا طراحی شده‌اند.



سیخ‌های چوبی

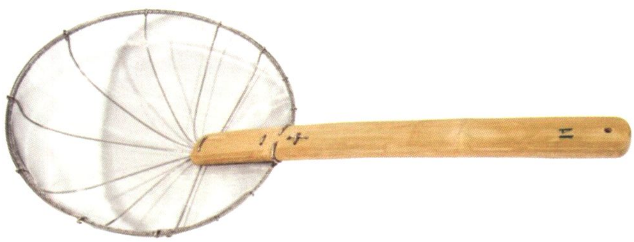
کاربرد: برای کباب یا گریل‌کردن گوشت و سبزیجات (برای جلوگیری از نیم‌سوزشدن سیخ‌های چوبی، باید پیش از مصرف آن‌ها را به‌مدت ۳۰ دقیقه در آب قرار دهید).



چوبک غذاخوری (چاپستیک)

(Chopstick)

کاربرد: مدل‌های بلند برای برداشتن، چیدن و هم‌زدن غذا و مدل‌های کوتاه‌تر آن برای غذاخوردن



ملاقه توری آسیایی

(Large Oriental Staining Spoon)

کاربرد: برای بیرون‌آوردن غذا از روغن و مایعات داغ



حصیر بامبو

(Bamboo Mat)

کاربرد: برای رول‌کردن سوشی درون بخارپز بامبو روی حرارت آرام و طولانی

وسایل مربوط به آشپزی با فر

(Ovenware)

این نوع وسایل، دارای کاربردهای متفاوتی هستند و به‌راحتی قابلیت تحمل درجه حرارت‌های بالا را دارند. به‌دلیل ظاهر زیبای‌شان، می‌توانید از آن‌ها جهت سرو غذا نیز استفاده کنید.



سینی فر

(Baking Sheet)

ابزار شیرینی‌پزی

همان‌طور که شیرینی و کیک انواع گوناگونی دارد، ابزار و تجهیزات شیرینی‌پزی نیز بسیار متنوع است، بنابراین اولین قدم برای تهیه شیرینی خوب، شناخت ابزار و لوازم آن است.





قالب کیک فلزی

(Cake Tins)

کاربرد: برای پخت کیک‌های یک یا دولایه.



قالب‌های رستینگ

(Roasting Tins)

این نوع قالب، مستطیلی یا بیضی‌شکل، کفِ صاف فلزی با جداره عمودی یا شیب‌دار دارد و برای پخت گوشت و انواع غذاها استفاده می‌شود.



رَمکین

(Ramekins)

این نوع ظرف، معمولاً از جنس سفال ساخته شده و تحمل بالای فر را دارد، بنابراین انتخاب مناسبی برای پخت انواع کاستارد و پودینگ‌های گرم است.



قالب کیک سیلیکونی

(Silicon Cake Tins)

کاربرد: برای پخت کیک در اندازه و طرح‌های مختلف.



قالب کمربندی کیک

(Springform Cake Tin)

کاربرد: برای پخت کیک و راحت جداکردن کیک از قالب در اندازه‌های متفاوت.



قالب‌هایی با حفره‌ای در وسط

(Ring Mould)

کاربرد: برای پخت خمیرهای سنگین و اطمینان از مغزپخت‌شدن کیک.



قالب رولت سوییسی

(Swiss Roll Tin)

کاربرد: برای پخت کیک اسفنجی و شیرینی خشک



قالب کیک کوچک

(Flan Tins)

کاربرد: برای پخت انواع کیک تک نفره.



قالب لوف

(Loaf Tin)

کاربرد: برای پخت خمیر نان و پاند کیک.



قالب پای

(Pie Tins)

کاربرد: برای پخت پای.



قالب تارت

(Flan Rings)

کاربرد: برای پخت انواع تارت، کیک میوه‌ای، پای و خمیرهای کیش با ارتفاع کم.



قالب چندقسمتی فلزی و سیلیکونی

(Cupcake Tins)

کاربرد: برای تهیه کاپ‌کیک، کلوچه و سایر شیرینی‌های ریز.

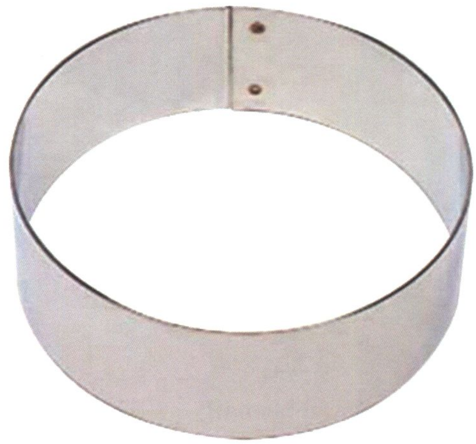




قالب حلقه‌ای

(Tartlet Tins)

کاربرد: برای پخت انواع تارت، پای و کیش.



قالب‌های کاترهای بیسکویت و شیرینی (قالب)

کاربرد: برای قالب‌زدن خمیر به‌اشکال مختلف (ستاره، قلب و...)



قالب‌های تزیینی

کاربرد: برای تهیه انواع شیرینی، پودینگ، ژله، موس و بستنی.





قلم‌موی مخصوص آشپزی

(Pastry Brushes)

کاربرد: برای صیقلی و رومال‌کردن روی شیرینی، نان، غذا و آغشته کردن کفِ قالب به تخم‌مرغ، روغن و کره.



پنجره فلزی یا راک‌کیک

کاربرد: با قراردادن کیک داغ روی این پنجره، امکان عبور هوا از زیر آن را فراهم کند تا کیک زودتر خنک شده و از خمیرشدن آن جلوگیری شود.

همزن دستی

(Whisks)

کاربرد: برای هم‌زدن سفیده تخم‌مرغ، خامه، مخلوط‌کردن چاشنی، سس و مایعات سبک و خمیرهای یکنواخت.





کاردک کیک

کاربرد: برای سرو راحت‌تر و جابه‌جایی کیک.



گوشت‌کوب برقی

کاربرد: به‌طور مستقیم در قابلمه یا تابه برای له یا پوره‌کردن مواد

همزن برقی کاسه‌دار

کاربرد: برای مخلوط‌کردن خمیرهایی که نیاز به ورز زیاد دارند، برای هم‌زدن تخم‌مرغ، کره، شکر و خامه در حجم زیادتر



همزن برقی

(Mixer)

کاربرد: برای هم‌زدن تخم‌مرغ، کره، شکر و خامه در اندازه کم



وردنه

(Rolling Pin)

کاربرد: برای صاف‌کردن و بازکردن انواع خمیر.



وردنه استیل

کاربرد: داخل محفظه آن یخ ریخته و بسیار مناسب برای خمیرهای ورقه‌ای است.





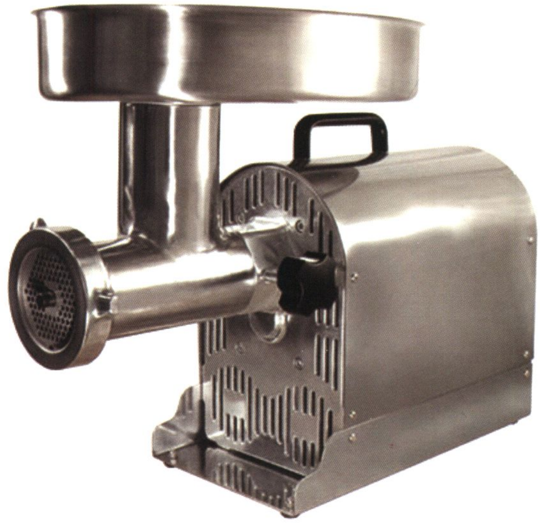
وردنه آسیایی

(Small Thin Rolling Pin)

کاربرد: برای تخت‌کردن انواع خمیر (پس از مصرف، آن را حتماً با یک دستمال مرطوب پاک کنید. این وردنه را در آب قرار ندهید، زیرا ممکن است تَرَک و تاب بردارد).

وسایل برقی (ماشین‌ها)

هرچند می‌توان بدون این وسایل هم آشپزی کرد، اما وجود آن‌ها به صرفه‌جویی در وقت و انرژی انسانی کمک می‌کند.



چرخ‌گوشت

(Meat Grinder)

کاربرد: برای چرخ‌کردن گوشت و خمیر برخی از شیرینی‌ها مانند نان نخودچی.



ظرف مخصوص آب‌پزکردن

ظرف دراز و باریکی است که درون آن یک ظرف سوراخ‌دار دیگر قرار گرفته که باعث می‌شود بتوان ماهی را پس از پخت، به‌راحتی و بدون آسیب‌دیدن از ظرف خارج کرد.



آسیاب ادویه

(Grinder)

کاربرد: برای خردکردن مواد سفت و خشک مانند دانه‌های قهوه و خشکبار



غذاسازها

(Food Processor)

کاربرد: براساس نوع دیسک‌های مخصوص آن، برای خرد، تکه و رنده‌کردن و تیغه‌های مخصوص پوره و مخلوط‌کردن مواد



مخلوط‌کن

(Blender)

کاربرد: برای ترکیب و له‌کردن انواع پوره، سوپ، سس، نوشیدنی و ریزکردن یخ

نکات پخت در فر (تنور)

معمولاً لازم است فر را ۱۵ دقیقه پیش از استفاده گرم کرده و درجه آن را روی حرارت موردنظر تنظیم کنید. مدت‌زمان پخت در دستورالعمل‌ها تنها به‌عنوان راهنمایی به شما داده شده است، بنابرین پیش از تمام‌شدن زمان پخت، کیک یا غذا را بررسی کنید. کیک‌ها یا غذاهایی که حجم زیادی دارند، معمولاً با حرارت متوسط و مدت‌زمان طولانی خواهند پخت و شیرینی‌های ریز و کوچک به‌جز آن‌هایی که زرده و سفیده زیادی دارند و غذاهای با حجم کم، به حرارت زیاد و زمان کم احتیاج دارند. اگر حرارت فر برای پخت، بیش از مقدار لازم باشد، ممکن است روی غذا یا کیک پخته و وسط آن خام بماند. در صورت بروز این مشکل، فویل آلومینیومی را چندلایه کرده و روی ظرف حاوی غذا یا کیک بگذارید، به‌صورتی‌که به آن آسیبی نرسد و مجدداً آن را در فر گرم‌شده قرار دهید. درصورتی‌که فر دماسنج ندارد، برای تشخیص دمای آن، دست خود را داخل فر ببرید، اگر بیش از ۳ ثانیه نتوانستید دست خود را در آن نگه دارید، یعنی فر بسیار داغ است (۲۴۶ درجه سانتی‌گراد به بالا)، اگر این زمان تا ۱۰ ثانیه طول کشید، دمای فر کمی داغ است (۱۷۶ تا ۲۰۰درجه سانتی‌گراد)، اگر این زمان تا ۱۵ ثانیه طول کشید، دمای فر معمولی است (۱۲۰ تا ۱۳۸سانتی‌گراد) و اگر این زمان تا ۲۰ ثانیه طول کشید فر سرد است (۹۳ تا ۱۲۰سانتی‌گراد). درجه حرارت فر در فرهای مختلف بر اساس سانتی‌گراد و فارنهایت است که با در دست داشتن جدول زیر می‌توان هر کیک یا شیرینی را در هر فری به‌راحتی پخت.

برای تبدیل درجه سانتی‌گراد به فارنهایت به فرمول داده‌شده توجه کنید:

$$C=F-32X\frac{5}{9}$$ سانتی‌گراد

$$F=CX+32\frac{9}{5}$$ فارنهایت

(Fعلامت درجه فارنهایت و C علامت درجه سانتی‌گراد است)

جدول مقایسه درجه حرارت فر

حرارت	درجه اجاق گاز	درجه فارنهایت	درجه سانتی‌گراد
خیلی ملایم	۱/۵	۲۵۰	۱۳۰
	۱	۲۷۵	۱۴۰
ملایم	۲	۳۰۰	۱۵۰
نیمه‌گرم	۳	۳۲۵	۱۶۰-۱۷۰
گرم	۴	۳۵۰	۱۸۰
کمی داغ	۵	۳۷۵	۱۹۰
	۶	۴۰۰	۲۰۰
داغ	۷	۴۲۵	۲۱۰-۲۲۰
خیلی داغ	۸	۴۵۰	۲۳۰
	۹	۴۷۵	۲۴۰

جنس انواع ظروف

آلومینیومی



معمولاً در ساخت این ظروف به‌جای روی، از آلومینیوم استفاده می‌شود. این ظروف سبک و بادوام‌اند و قابلیت تحمل دمای بالا را دارند. اما به‌راحتی خراشیده و دچار فرورفتگی می‌شوند. مواد اسیدی و پخت طولانی سبب آزادسازی ذرات آلومینیوم از دیواره این ظروف می‌شود و این ذرات باعث بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر، پوکی استخوان و اختلالات گوارشی می‌شوند. بنابراین بهتر است از این ظروف استفاده نکنید یا آن‌ها را برای طبخ غذاهایی که زمان پخت کمتری دارند، به‌کاربرید. برای جلوگیری از سیاه‌شدن این ظروف، پیش از اولین استفاده، چند قاشق سرکه داخل آن ریخته و ظرف را پر از آب کنید و بجوشانید. برای برگرداندن درخشش و رنگ قابلمه، کمی پوست سیب را برای چند دقیقه در آن بجوشانید و سپس آن را با آب بشویید.



ظروف گراتین

(Gratin Dishes)

این نوع ظرف، پهن، کم‌عمق با جداره شیب‌دار و لبه‌های برآمده است و معمولاً برای گریل‌کردن و پخت غذاهایی که در فر طلایی رنگ می‌شوند مانند لازانیا، اردک، مرغ، موساکا و... به‌کار می‌رود.

تفلون



سطح داخلی این نوع ظرف پوشیده از نوعی پلاستیک است که باعث می‌شود غذا به آن نچسبد. در برابر گرمای زیاد، احتمال آزادشدن بخارهای سمی از آن وجود دارد. در صورت ازبین‌رفتن لایه تفلون ظرف، از بازسازی آن خودداری کنید. هنگام آشپزی با ظروف نچسب، از حرارت ملایم استفاده کنید. از وسایلی که موجب خراشیدگی داخل ظرف می‌شود استفاده نکنید. از شستشوی آن‌ها با شوینده‌های قوی و ماشین ظرفشویی بپرهیزید و آن‌ها را با آب و اسفنج نرم بشویید. برای آن‌که ظرف نچسب عمر طولانی داشته باشد، هنگامی‌که داغ است، آن را زیر آبِ سرد قرار ندهید. حتماً از ظروف نچسب استاندارد و مرغوب استفاده کنید و در هنگام خرید به گارانتی محصول توسط شرکت تولیدکننده توجه داشته باشید.



استیل

این ظروف از فولاد ضدزنگ ساخته شده که در مقابل فرسودگی مقاوم است. ظرف استیل حرارت را به‌طور یکنواخت منتقل نمی‌کند، بنابراین برای جلوگیری از ته‌گرفتن غذا در هنگام پخت، باید مرتباً آن را هم بزنید. این ظروف حداقلِ واکنش را با مواد غذایی داشته و جزء سالم‌ترین ظروف برای پخت غذا محسوب می‌شوند. در هنگام خرید، ظرف استیلی را انتخاب کنید که پوشش کفِ آن ضخیم باشد. برای تمیزکردن آن‌ها از مواد سفیدکننده و سیم ظرفشویی استفاده نکنید. ظرف را روی شعله بزرگ‌تر از خودش قرار ندهید و نگذارید بیش از اندازه داغ شود. در صورت لک‌شدن ظرف، می‌توانید آن را با کمی سرکه یا آب‌لیموترش برطرف کنید.



شیشه‌ای (نشکن و مقاوم)

رسانایی حرارت این ظروف نسبتاً کم است، بنابراین بهتر است آن‌ها را برای طبخ غذاهایی که نیاز به حرارت ملایم دارند، به‌کاربرید. می‌توانید این ظروف را روی حرارت مستقیم آتش قرار دهید، اما دقت کنید که دچار شوک حرارتی نشوند. ظروف پیرکس حرارت را به‌خوبی، ولی به‌طور غیریکنواخت منتقل می‌کنند. این ظروف واکنشی با مواد غذایی نداشته و جزء سالم‌ترین ظروف جهت پخت غذا محسوب می‌شوند. از آن معمولاً برای پخت در فر و نگهداری مواد غذایی استفاده می‌شود.



سرامیکی

سرامیک در واقع نوعی ورنی است. به ظروف سرامیکی، ظروف اکولوژیک یا سبز گفته می‌شود. این روکش نچسب، دقیقاً مانند تفلون است، با این تفاوت که حاوی ترکیبات مضر موجود در تفلون نیست. روکش‌های سرامیکی در مقابل فرسایش و خوردگی، خراشیدگی و ساییدگی تا حدی مقاوم هستند، اما از آنجاکه جنس زیرین آن‌ها از آلومینیوم است، در صورت آسیب‌دیدن، احتمال آلوده و مسموم‌شدن موادغذایی پخته‌شده درون آن‌ها بالاست و باید کنار گذاشته شوند. طول عمر روکش سرامیکی به نحوه و میزان استفاده از ظرف و چگونگی شستشوی آن بستگی دارد.



سفالی

هزاران سال است که از این ظروف برای پخت استفاده می‌کنند. این ظروف روکش لعاب یا ورنی ندارند و درنتیجه بسیار سالم و طبیعی هستند. متاسفانه امروزه از این نوع ظروف بسیار کم استفاده می‌شود.



مسی

مس بهترین رسانای حرارت است و بسیار سریع و یکنواخت گرم می‌شود. برای جلوگیری از بروز فعل و انفعالات شیمیایی، سطح داخلی ظرف مسی را با لایه‌ای از قلع می‌پوشانند (سفیدکردن)؛ دقت کنید لایه قلع آن از بین نرود یا دچار خراشیدگی نشود، زیرا سبب بروز عوارض کبدی شدید و خطرناک می‌شود. آب‌لیموترش، سرکه، مرکبات و... هنگام پخت به‌تدریج لایه محافظ ظروف مسی را از بین می‌برند. مخلوط نمک و آب و جوش‌شیرین برای تمیز و براق‌کردن ظروف مسی بسیار مناسب است. همچنین می‌توانید از ظروف مسی برای پخت مربّای بِه استفاده کنید. آزادشدن یون‌های مس در غذا برای بدن انسان مفید است.



چدنی

این ظروف از سایر ظروف سنگین‌ترند و به‌زمان بیشتری برای گرم‌شدن نیاز دارند. رسانایی حرارت این ظروف زیاد است و حرارت را در خود نگه می‌دارند. ظروف چدنی از مقاومت بالایی برخوردارند، رنگ آن‌ها از بین نمی‌رود، زنگ نمی‌زنند، لب‌پَر نمی‌شوند، طعم و عطر غذا را حفظ می‌کنند و برای پخت به‌روش آرام‌پز و سرخ‌کردن قابل استفاده هستند. تفلون ظروف چدنی بسیار حساس بوده و سریع خط می‌افتد، بنابراین برای شستن آن‌ها از اسفنج استفاده کنید. سالم‌ترین ظرف چدنی، ظرفی است که داخل آن از لایه نازکی از استیل پوشیده شده است. در برخی فروشگاه‌ها به‌جای ظرف چدنی، نوع تقلبی آن را که از جنس آلومینیوم فشرده است می‌فروشند. برای تشخیص اصل‌بودن ظروف چدن از آهن‌ربا کمک بگیرید؛ درصورتی‌که آهن‌ربا به ظرف چسبید، ظرف اصل است.

سیلیکونی

سیلیکون شبیه به کائوچو است و از ترکیب طبیعی سیلیسیوم و اکسیژن تهیه شده است. از ظروف سیلیکونی بیشتر در پخت شیرینی‌ها استفاده می‌شود. پخت در این ظروف، سریع انجام می‌شود و نیازی به روغن، برای جلوگیری از چسبیدن ماده غذایی ندارند. شستشوی آنها ساده است و می‌توان آن‌ها را به‌راحتی از فریزر به فر منتقل کرد. البته نباید این ظروف را روی حرارت مستقیم قرار داد. کیفیت ظروف سیلیکونی و بهای آن‌ها متفاوت است. سیلیکون‌های پلاتینی از گران‌ترین انواع هستند و می‌توان از آن‌ها در دمای بسیار بالا استفاده کرد. سیلیکون پراکسید ضعیف‌ترین نوع سیلیکون است و برخلاف نوع پلاتینی تحمل ۴ ساعت حرارت ۲۰۰درجه سانتی‌گراد را ندارد. هنگام استفاده از سیلیکون با کیفیت پایین، بوی نامطبوعی تولید می‌شود و مولکول‌های سمی وارد غذا می‌شوند. بنابراین از آن‌ها فقط برای آماده‌کردن موادی مانند ژله که در دمای پایین تهیه می‌شوند، استفاده کنید.





لعابی

روکش‌های لعابی معمولاً روی ظروفی از جنس سرامیک یا چدن کشیده می‌شوند. نگهداری این ظروف راحت است و می‌توان برای پخت غذاهایی که به حرارت بالا نیاز دارند، از آن‌ها استفاده کرد. اگر لعاب هم مانند تفلون در شرایط استاندارد تهیه نشود، می‌تواند حاوی ترکیب‌های سمی از جمله سرب، کادمیوم، آرسنیک و پیگمنت‌های رنگی شیمیایی باشد. طول عمر روکش لعابی محدود است و در اثر ضربه و تغییر حرارت ناگهانی ازبین‌می‌رود. هنگام شستشوی این ظروف از سیم ظرفشویی استفاده نکنید و در صورت ترک‌برداشتن، آن‌ها را حتی برای نگهداری غذا استفاده نکنید.



سنگی

ظروف سنگی از قدیمی‌ترین و سالم‌ترین ظروف برای تهیه غذا هستند، در قابلمه‌های سنگی، آبِ غذا در حین پخت، کاهش نمی‌یابد و علاوه‌بر آن، با آزادشدن تدریجی املاح مفید موجود در سنگ، مواد معدنی موردنیاز بدن نیز تأمین می‌شود؛ همچنین غذای تهیه‌شده در این ظروف، بسیار خوشمزه خواهد شد. از ظروف سنگی که به نام‌های «دیزی سنگی» یا «هرکاره» شهرت دارند، می‌توان برای پخت آبگوشت، اشکنه، خورش و سایر غذاهای مایع استفاده کرد.





چاقو



چاقو

از ابتدای تاریخ بشر، انسان برای بریدن گوشت، سبزیجات و مواد غذایی به‌وسیله تیز و برنده‌ای احتیاج داشته است، بنابراین با وسایل و امکانات موجود، وسیله‌ای شبیه به چاقو برای خود ساخت. با گذشت زمان و شناخت علوم جدید، انسان در همه زمینه‌ها توانسته است ابزار و تجهیزات موردنیاز خود را به بهترین روش و با بیشترین کارایی تولید کند. یکی از این ابزار، چاقو است که در حال حاضر در انواع و جنس‌های مختلف ساخته می‌شود تا نیاز انسان به برش موردنیاز و دلخواه را برطرف کند. اما برای انتخاب چاقویی درخور احتیاجتان، بهتر است قسمت‌های مختلف چاقو و انواع آن را بشناسید.

خرید

برای خریداری بهترین نوع چاقو، چند عامل را باید درنظر گرفت،جنس، قیمت، کارایی، نگهداری و راحتی کار با آن. چاقوی باکیفیت، از لحاظ جنس، دوام بیشتری دارد و کارکردن با آن راحت‌تر است. به‌جای این‌که سِت چاقو را خریداری کنید، چاقوها را تک‌تک و با توجه به نیازتان خریداری کنید، اما در صورت خرید سِت چاقو، دقت کنید حداقل شامل چهارچاقو اصلی باشد:

چاقوی سرآشپز، چاقوی جفتی، چاقوی چندکاره و چاقوی دندانه‌دار یا نان‌بُری. با داشتن این چهار چاقو در آشپزخانه، بیشتر برش‌ها را می‌توانید به‌راحتی انجام دهید. پیش از خرید چاقو، حتماً یک بار آن را در دست بگیرید تا مطمئن شوید به‌راحتی می‌توانید با آن کار کنید و وزن آن شما را اذیت نمی‌کند، همچنین اطمینان حاصل کنید ویژگی‌های لازم را برای مصرف موردنظرتان دارد. نوع تیغه چاقو، نگهداری و مراقبت از چاقو را نیز در نظر بگیرید؛ برخی تیغه‌ها پس از طی مدت‌زمان کوتاه‌تری نیاز به تیزکردن دارند. درحالی‌که بعضی دیگر از تیغه‌ها مدت زمان طولانی‌تری تیز باقی می‌مانند. برخی تیغه‌ها نیز باید توسط فرد کاملاً حرفه‌ای تیز شوند.

نگهداری

برای افزایش طول عمر چاقو، بهتر است آن را با دست بشویید، زیرا چاقویی که در ماشین ظرفشویی شسته می‌شود، به‌دلیل قرارگرفتن در معرض دمای شدید، به‌سرعت کند می‌شود؛ همچنین چاقو با اجسام دیگر برخورد می‌کند که باعث آسیب‌رساندن به آن‌ها نیز می‌شود. چاقوها را فوراً پس از استفاده بشویید و تمیز کنید تا از تغییررنگ تیغه و باقی‌ماندن مواد غذایی روی چاقو و خشک‌شدن آن‌ها جلوگیری کند. چاقو را با اجسام دیگر در سینکِ پر از آب گرم و ماده شوینده، قرار ندهید؛ در این صورت، شخص هنگام شست‌وشو آسیب نمی‌بیند و از برخورد چاقو با دیگر اجسام نیز جلوگیری می‌شود. نگذارید چاقو در آب، خیس بخورد، زیرا موجب آسیب دسته و تیغه آن خواهد شد.



حتماً از آبِ گرم همراه با مایع شوینده برای تمیزکردن چاقوی گوشت و ماهی استفاده کرده و پس از شست‌وشو آن‌ها را به‌سرعت خشک کنید. در صورت امکان، چاقوها را در جعبه‌هایی از جنس پلی‌اتیلن یا چوب نگهداری کنید. چاقوها را در غلاف خود بگذارید یا در صورت نداشتن غلاف، آن‌ها را جدا از یکدیگر قرار دهید تا از برخورد با یکدیگر و واردآمدن آسیب جدی به آن‌ها جلوگیری شود. کار با چاقوی کُند، نیاز به اعمال فشار بیشتری دارد؛ در نتیجه احتمال لیزخوردن و آسیب‌دیدن دست، بیشتر از هنگام کار با چاقوی تیز است.

از تخته برش پلی‌اتیلنی یا چوبی استفاده کنید؛ زیرا مقاومت کمتری به چاقو نسبت به تخته برش‌های سرامیکی، فلزی و پلاستیکی دارند.

نکته: برای جلوگیری از اشاعه آلودگی، تخته برش را پس از استفاده، فوراً با آبِ داغ همراه‌با شوینده بشویید. بهتراست هر چند وقت یک‌بار، تخته‌های برش را با اسپری حاوی آب و ماده سفیدکننده ضدعفونی کنید. (پس از اسپری‌کردن، مدتی صبر کنید، سپس آن را باحوله تمیز پاک کنید).

جنس تیغه چاقو

استیل با درجه کربن بالا



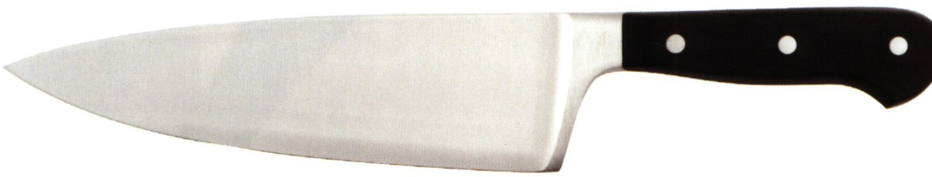
از مشخصات ارزنده استیل با درجه کربن بالا، تیزکردن آسان تیغه و دوام بالای تیزی آن است؛ اما این نوع تیغه استحکام کمی دارد و در اثر تماس با مواد غذایی اسیدی مانند گوجه‌فرنگی و مرکبات، به‌سرعت تغییر رنگ می‌دهد.

استیل ضدزنگ



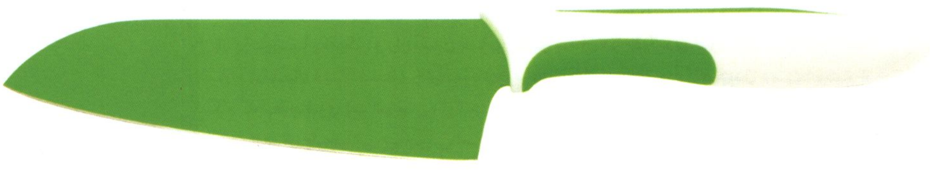
این نوع استیل، حاوی کربنِ کافی برای استحکام‌بخشی و حفاظت از لبه چاقو است. هرچند کیفیت آن به‌اندازه کیفیت تیغه‌های استیل با درجه کربن بالا نیست، ولی به‌دلیل داشتن کُروم، در برابر زنگ و لکه مقاوم است. بااین‌حال، در شرایط حاد مانند گرما یا سرمای بیش از حد، تماس با آب‌نمک، آبِ سخت یا مواد اسیدی مانند آب‌لیموترش یا سرکه تغییررنگ داده و به‌سرعت زنگ می‌زند.

تیتانیوم



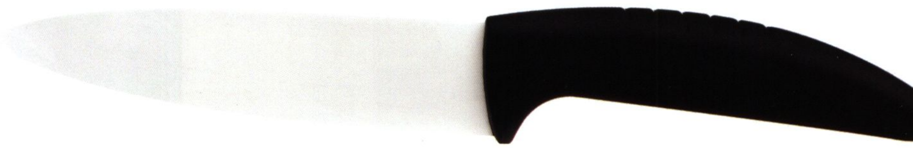
این نوع تیغه به‌دلیل داشتن کاربید، توانایی قرارگرفتن در برابر گرمای شدید را داراست، به‌همین‌دلیل سخت و بادوام بوده و در مقایسه با استیل، سبک‌تر، انعطاف‌پذیرتر و در برابر فرسودگی و زنگ‌زدگی مقاوم‌تر و تیزکردن آن نیز آسان‌تراست؛ بنابراین انتخاب خوبی برای خرد یا فیله‌کردن گوشت است.

پلاستیک



این نوع چاقو به‌دلیل جنس تیغه آن، مانع از تغییررنگ در زمان برش تره‌بار می‌شود. این تیغه معمولاً دندانه‌دار و بسیار تیز بوده و هنگام برش نیاز به اعمال فشار بیشتری ندارد.

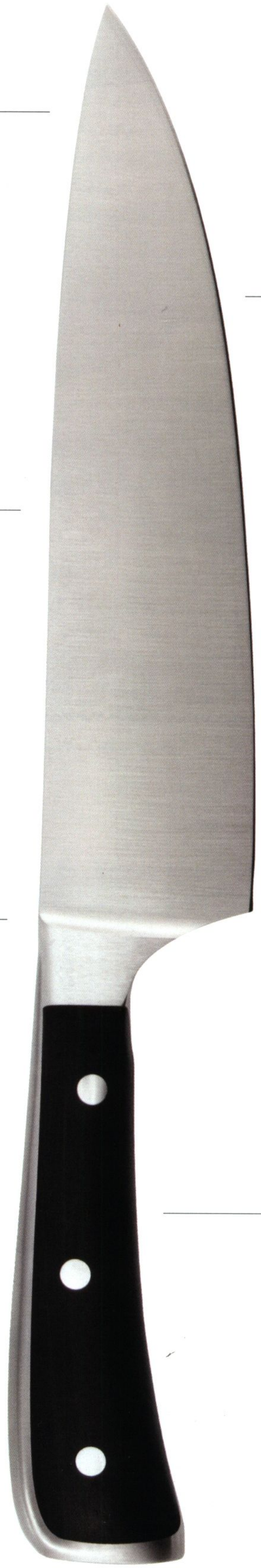
سرامیک



این نوع چاقو، بسیار سخت اما شکننده است و به‌راحتی کند نمی‌شود. دوام لبه تیز آن ۱۰برابر استیل است و بیشتر برای ایجاد قطعات باریک به‌کار می‌رود. این تیغه برای خردکردن کاهو و سیب‌زمینی انتخاب مناسبی است، زیرا موجب اکسیده و سیاه‌شدن محل برش روی سیب‌زمینی و کاهو نمی‌شود، اما برای تکه‌کردن مواد سخت مانند استخوان و غذاهایی با بافت سخت، انتخاب مناسبی نیست، زیرا انعطاف‌ناپذیر بوده و موجب ترک‌برداشتن و شکستن تیغه آن می‌شود.

آناتومی چاقو

به‌منظور کارایی بیشتر از چاقو، باید بدانیم هر بخش آن برای انجام چه کاری طراحی شده است. به‌همین‌دلیل به معرفی تمام اجزای یک چاقو می‌پردازیم.



نوک چاقو

بیشتر چاقوها نوک‌تیز هستند، ولی نوک بعضی از آن‌ها گرد، خمیده، باریک یا صاف است.
کاربرد: برش مواد کوچک، برش تزیینی، ایجاد شکاف در تکه‌های گوشت

لبه برنده

دو نوع صاف و دندانه‌دار
کاربرد: خردکردن و بریدن مواد غذایی کوچک و بزرگ

پشت (ستون فقرات)

کاربرد: افزایش فشار و کنترل بیشتر با قراردادن کفِ دست در پشت چاقو

پاشنه (پایه)

کاربرد: افزایش سرعت و کارایی چاقو، بریدن اجسام حجیم و سخت

شانه (اتکا)

کاربرد: ممانعت از حرکت مواد تلنبار شده هنگام خردکردن به سمت عقب یا دست

دسته

متناسب با سایز دست‌تان انتخاب کنید تا مانع خستگی مفاصل و کارکرد نامطلوب چاقو شود. معمولا در دو سایز ۱۵، ۲۰ و ۲۵ سانتی‌متر موجود است.

تقویت‌کننده

چاقویی را انتخاب کنید که تقویت‌کننده آن کامل باشد، یعنی کل دسته را دربرگرفته باشد، زیرا موجب استحکام و تعادل بیشتر چاقو می‌شود. نوع دیگر، دسته‌های قالب‌گیری‌شده‌ای هستند که تقویت‌کننده آن‌ها، مانند دم موش است و کاملاً در دسته فرو رفته است. این نوع چاقوها سبک‌تر از انواع دیگر هستند.

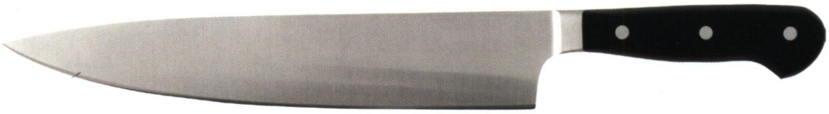
ته چاقو

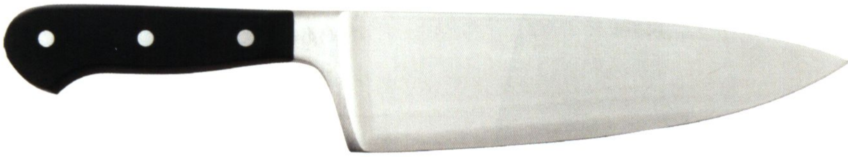
کاربرد: آسیاب، له و نرم‌کردن مواد غذایی

انواع لبه چاقو

توخالی متصل

برای قطعه‌قطعه‌کردن مواد استفاده شود؛ زیرا ریزکردن، موجب تحلیل‌رفتن و کندشدن تیغه نازک آن می‌شود.



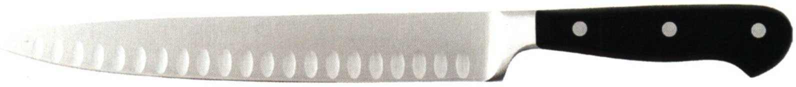


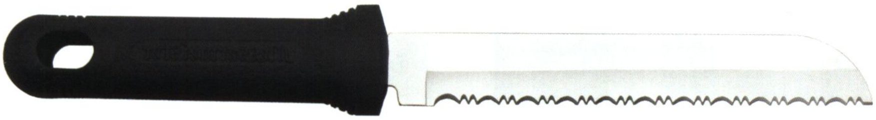
سطح تخت

بریدن و ریزکردن مواد غذایی.

توخالی منفصل

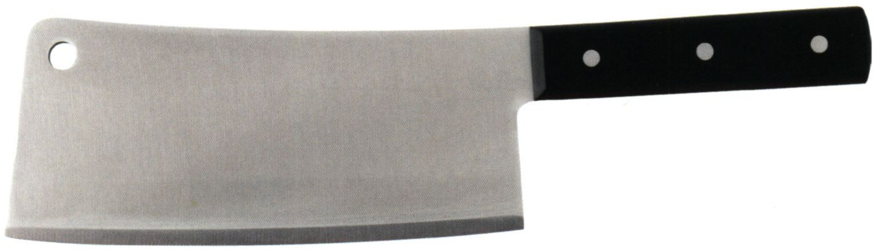
حفره‌های روی چاقو، مانع از چسبیدن ذرات خردشده به لبه آن می‌شود و فرآیند ریزکردن مواد، راحت‌تر و سریع‌تر انجام می‌شود.





اره‌ای فریزر

خردکردن مواد غذایی فریزشده و سازگاری در دمای پایین.



ساطور

شقه و تکه‌کردن استخوان و ریزکردن مواد غذایی.



دندانه‌دار

ممانعت از آسیب‌دیدن بافتِ صاف و ظریف موادی مانند نان و کیک در حین برش.



تخت محدب

بریدن و شکستن اجسام با بافت سخت مانند استخوان و مواد غذایی سلولزدار.

انواع چاقو

چاقوی سرآشپز

(Chef's Knife)



مهم‌ترین وسیله برای یک سرآشپز حرفه‌ای، انتخاب چاقویی مناسب و خوش‌دست است. چاقوی سرآشپز آلمانی بخش خمیده‌ای در قسمت جلویی دارد که برای ریزکردن با حرکات بالا و پایین مناسب‌تر است. چاقوی سرآشپز فرانسوی، صاف‌تر و مثلثی‌شکل‌تر است که آن را برای ریزکردن مناسب ساخته است. بهترین چاقوی سرآشپز از استیل ضدزنگ با درجه کربن بالا ساخته شده و آهن سختی است که باعث می‌شود لبه‌های چاقو تا مدت‌های طولانی تیز بماند، تغییررنگ نمی‌دهد و مانند کربن استیل معمولی زنگ نمی‌زند.

کاربرد: مکعبی، ریزکردن، قطعه‌قطعه‌کردن و خردکردن

چاقوی سانتوکو

(Santoku Knife)



کمی از چاقوی سرآشپز کوتاه‌تر و پهن‌تر است.

کاربرد: تیغه نازك آن موجب صاف‌تر و دقیق‌تربریدن سبزیجات حجیم می‌شود. همچنین برای خردکردن گوشتِ بدون استخوان پرنده‌ها به‌کارمی‌رود. حفره‌های روی چاقو، مانع از چسبیدن مواد به چاقو می‌شود.

چاقوی ساشیمی



کاربرد: قطعه‌قطعه و مکعبی خردکردن سبزیجات، میوه، گوشت و ماهی.

چاقوهای سرامیکی



بسیار بادوام و سخت است، به‌طوری‌که سختی آن کمی از الماس کمتر است. به‌راحتی کند نمی‌شود و به‌اندازه چاقوهای فلزی نیاز به تیزکردن ندارد. برای تکه‌کردن مواد سخت مانند استخوانِ غذاهای گوشتی و غذاهایی با بافت سخت مناسب نیست.

کاربرد: قطعه‌قطعه‌کردن غذاهای مختلف و ایجاد قطعات باریک

چاقوهای چندکاره



کاربرد: برش‌های چندگانه، بریدن مواد غذایی مانند خیار، سیب‌های بزرگ، پرتقال‌های کوچک و کارهای معمولی روزانه

برش‌زن (گوشت‌خردکن و ماهی‌خردکن)



کاربرد: برش گوشت و ماهی پخته، خردکردن گوشت ماکیان و ژامبون

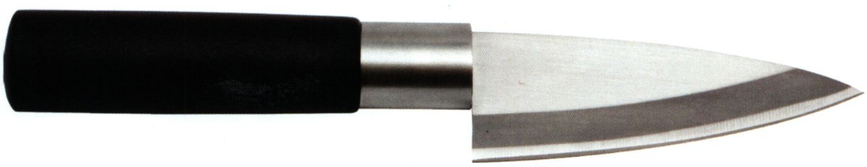
نوک‌تیز: جداکردن گوشت از استخوان

نوک‌گرد: خردکردن گوشت و ماهی بدون استخوان

خردکن همه‌کاره



کاربرد: خردکردن میوه‌ها، سبزیجات و گوشت



چاقوی ژاپنی

(Japanese knife)

کاربرد: قطعه‌قطعه‌کردن و فیله‌کردن

چاقوی فیله‌کردن



کاربرد: از آنجا که می‌تواند در امتداد ستون فقرات ماهی به‌راحتی حرکت کند، جهت فیله‌کردن ماهی بسیار مناسب است.

چاقوی استخوان‌گیری



کاربرد: انواع سفت آن مناسب برای برش گوشت گوساله انواع انعطاف‌پذیر آن مناسب برای برش ماکیان تیغه باریک این چاقو بین گوشت و استخوان می‌لغزد تا چربی، تاندون و غضروف به‌راحتی جدا شوند.

چاقوی برش‌دهی



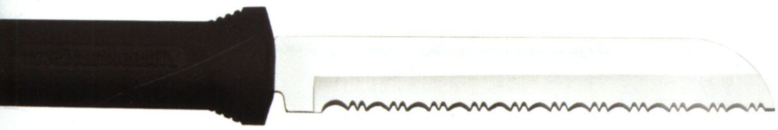
کاربرد: برش هر ماده خوراکی خام یا پخته اعم از ماهی، مرغ، گوشت و...

چاقوی جفتی



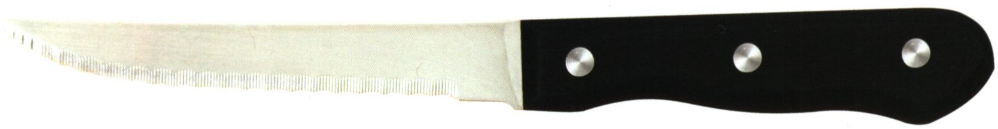
کاربرد: درآوردن هسته، پوست‌کندن و خردکردن مواد غذایی کوچک مانند موسیر، سیر و سبزیجات تازه

چاقوی مخصوص غذای فریزشده



کاربرد: برش مواد سخت و نیمه‌سخت مانند سبزیجات، گوشت و مرغ فریزری

چاقوی استیک

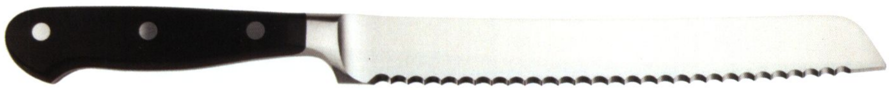


کاربرد: برش استیک

چاقوی دندانه‌دار (چاقوی نان)

کاربرد: خردکردن مواد غذایی با بافت سخت خارجی و نرم داخلی

چاقوی دندانه‌دار تیغه‌بلند: خردکردن نان، تراشیدن یا کندن پوست کدو و بادنجان، قطعه‌قطعه‌کردن گوشت گاو



چاقوی دندانه‌دار تیغه‌باریک کوتاه: خردکردن و بریدن مواد لطیفی مانند گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای که رویه لاستیکی سفت و گوشت نرمی دارند.

چاقوی حکاکی (منقار پرنده)



کاربرد: توخالی‌کردن یا تزیین مواد غذایی و سبزیجاتی مانند هویج، گوجه‌فرنگی و ترب

چاقوی پنیر



نوع تیغه‌باریک

کاربرد: برای بلندکردن تکه‌های پنیر

نوع تیغه‌پهن

کاربرد: برای بریدن پنیر و برداشتن آن

چاقوی پالت



کاربرد: برای مالیدن کره، خامه و... روی نان و کیک، زیر و رو کردن در طی پخت وتفت‌دادن، برای برداشتن مواد غذایی



تیغه سبزی‌خردکن (مزالونا، ریزکننده چرخشی یا دوار)

کاربرد: خردکردن مواد غذایی به قطعات خیلی ریز، ریزکردن دسته‌های بزرگ سبزیجات و سیر



رولت‌بر

کاربرد: برش انواع خمیر

چاقوی بُرنده خمیر (رولت‌بُر)

کاترهایی دسته‌دار با چرخ‌های دندانه‌دار

کاربرد: تزیین و مرتب‌کردن لبه‌های شیرینی





چاقوی الکتریکی

کاربرد: تراشیدن، ورقه‌کردن و بریدن

چاقوی مواد غذایی خاص مانند ساندویچ (دلی)

کاربرد: ایجاد کنترل زیاد در هنگام برش، ممانعت از آسیب‌دیدن دست به‌دلیل طراحی خاص آن که موجب دور نگه‌داشتن دست از تخته برش می‌شود.

چاقوی بلوط

کاربرد: خراش‌دادن بلوط پیش از کباب‌کردن

نحوه کار: پیش از کباب‌کردن بلوط، با چاقو دو خط به‌شکل ضربدری در پوسته خارجی آن ایجاد کنید. این کار به میوه، اجازه تنفس داده و از فروپاشیدن آن در هنگام پخت جلوگیری می‌کند. پس از پخت، چاقو را داخل بلوط فرو برده و محتویات آن را خارج کنید.

نوع دیگری از چاقوی ساندویچ

کاربرد: خردکردن ساندویچ پرشده کوچک یا متوسط با حجم کم، نان، میوه‌ها و سبزیجات نرم و غذاهایی مانند پای و پیراشکی

چاقوی حلزون

کاربرد: بازکردن پوسته سخت صدف یا حلزون جهت جداکردن محتویات داخلی، برای بریدن غشای داخلی حلزون

چاقوی صدف خوراکی

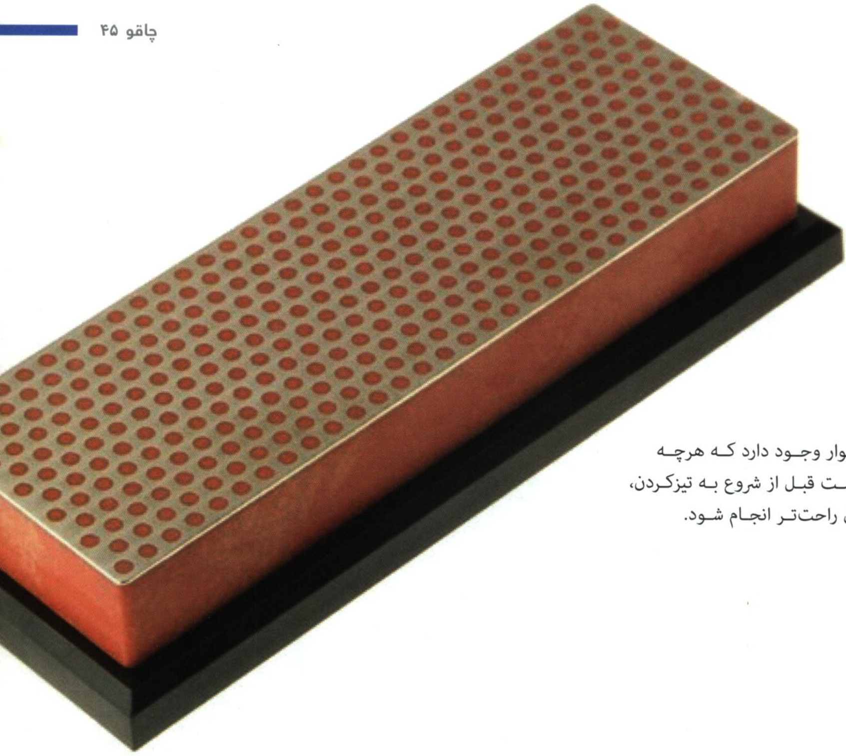
کاربرد: بازکردن و کندن پوسته خارجی صدف یا حلزون و برداشتن محتویات داخلی آن

چاقوی گریپ‌فروت

کاربرد: بریدن گریپ‌فروت

روش‌های
تیزکردن چاقو





سنگ چاقوتیزکن

(Sharpening Stone)

در دو جنس مختلف طبیعی و دست‌ساز و در دو نوع هموار و ناهموار وجود دارد که هرچه ناهموارتر باشد، هنگام تیزکردن خرده‌آهن بیشتری برداشته می‌شود. بهتر است قبل از شروع به تیزکردن، لایه‌ای نازک از روغن یا آب، روی سنگ چاقوتیزکن بمالید تا عمل تیزکردن راحت‌تر انجام شود.

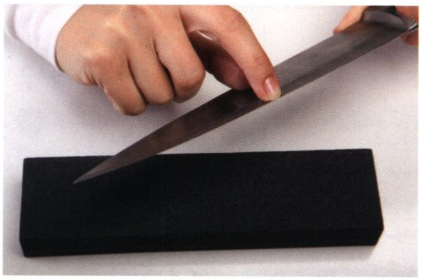
چگونگی کار با سنگ چاقوتیزکن



۱ چاقو را با گذاشتن انگشت اشاره در بالای لبه بُرنده و انگشت شست روی ستون پشتی آن محکم بگیرید. تیغه چاقو باید به سمت مخالف بدن شما قرار گیرد و انگشتان دست دیگر را روی سطح تیغه چاقو بگذارید.



۲ لبه چاقو را روی سنگ چاقوتیزکن قرار دهید، طوری‌که لبه تیغه با سطح سنگ، زاویه‌ای حدود ۲۰ درجه بسازد. از نوک چاقو شروع کنید و آن را به‌آرامی و به‌صورت چرخشی در جهت عکس حرکت عقربه‌های ساعت بچرخانید تا به‌تدریج لبه چاقو از طول، در عرض سنگ چاقوتیزکن حرکت کند و فشار به‌طور یکنواخت وارد شود. این حرکت را تا انتهای لبه چاقو پیش ببرید.



۳ هم‌زمان با تیزشدن یک لبه چاقو، در لبه دیگر چاقو برآمدگی ایجاد می‌شود که نشان‌دهنده تیزنشدن چاقو در سمت دیگر است. در صورتی‌که ناخن خود را کنار تیغه بکشید، این برآمدگی را به‌راحتی احساس می‌کنید.

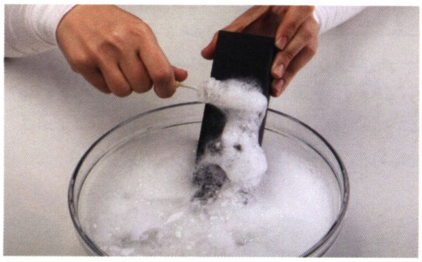


۴ وقتی از تیزشدن یک سوی چاقو اطمینان حاصل کردید، چاقو را بچرخانید تا لبه آن به سمت بدن شما قرار گیرد. مانند قبل، چاقو را در دست بگیرید و این بار حرکت را از نوک چاقو، در جهت حرکت عقربه‌های ساعت شروع کنید. از عرض لبه چاقو، با احتیاط فشار ملایمی وارد کنید و این حرکت را ۵ بار تکرار کنید تا تیغه آن کاملاً تیز شود.

پس از تیزکردن هر دو طرف چاقو، آن را دوباره کنترل کنید تا هیچ‌گونه برآمدگی در سطح لبه چاقو وجود نداشته باشد.



۵ سپس با قسمت نرم سنگ، به همان روش قبلی سطح لبه چاقو را بسایید. پنج بار با فشار در جهت عکس حرکَت عقربه‌های ساعت در عرض سنگ چاقوتیزکن بکشید، چاقو را بچرخانید و سوی دیگر آن را نیز، پنج بار روی سنگ بکشید. این عمل را چند بار تکرار کنید تا لبه چاقو کاملاً جلا یافته و تیز شود.



۶ پس از تیزکردن چاقو، سنگ چاقوتیزکن را با آب داغ حاوی مایع شوینده بشویید و برس بکشید تا خرده‌های آهن از روی سنگ پاک شود.



مسقل

(Sharpener)

برای ترازکردن لبه چاقو بین تیزکردن‌های متوالی به کارمی‌رود، زیرا گاهی تیغه چاقو هنگام استفاده خم شده یا می‌چرخد. استفاده از مسقل تیغه را صاف می‌کند و چاقو دوباره تیز خواهد شد. همچنین مسقل، پس از تیزکردن چاقو با سنگ چاقوتیزکن نیز استفاده می‌شود تا ناهمواری‌ها را به‌راحتی برطرف کند. این ابزار در جنس‌های شیشه‌ای، سرامیکی یا فلز الماس‌نشان نیز موجود است.



چگونگی کار با مسقل

۱ مسقل را به‌صورت عمودی در دست بگیرید و آن را روی تخته کار قرار دهید. با یک دست، دسته چاقو و با دست دیگر، دسته مسقل را محکم بگیرید و تیغه چاقو را در زاویه ۲۰ درجه با مسقل تنظیم کنید.

۲ از پاشنه تیغه از بالای مسقل به‌طوری‌که نوک چاقو، کمی به سمت بالا باشد، شروع کنید. با حفظ زاویه مناسب، فشار کمی وارد کنید تا مسقل در امتداد لبه چاقو کشیده شود و هم‌زمان چاقو را دوباره به‌سمت خود بکشید تا مرکز تیغه به مرکز مسقل کشیده شود.

۳ این عمل را تکرار کنید و مسقل و چاقو را در زاویه مناسب حفظ کنید تا فشار به‌صورت مداوم و یکنواخت وارد شود. در پایان عمل تیزکردن، باید نوک چاقو در انتهای مسقل قرار گیرد.

۴ همین کار را در سوی دیگر چاقو تکرار کنید. پنج بار این عمل را روی هر سوی چاقو انجام دهید تا خرده‌های آهن از لبه چاقو حذف و لبه چاقو صاف شود. چاقو را پیش از استفاده حتماً تمیز کنید.



چاقوتیزکن برقی

حاوی چرخ‌ها یا سنگ‌های مخصوص تیزکردن است و برای سریع‌تر تیزکردن چاقو انتخاب مناسبی است. در اکثر چاقوتیزکن‌های برقی، لبه چاقو دو تا سه بار در طول لبه تیزکن کشیده می‌شود تا کاملاً تیز شود. مرحله اول، قسمت سخت و مرحله دوم قسمت نرم، براق‌کننده و صیقل‌دهنده است. استفاده از چاقوتیزکن برقی در چاقوهای اتکادار باعث می‌شود که پایه چاقو تیز نشده و همچنین کشیدن تمامی لبه چاقو روی تیزکن، موجب آسیب‌دیدن پایه چاقو خواهد شد. اگر چاقو بدون اتکا باشد، بدون هیچ مشکلی به‌راحتی تیز می‌شود. در استفاده از چاقوتیزکن برقی، باید مراقب میزان تیزکردن چاقو باشید.

چاقوتیزکن «V» شکل

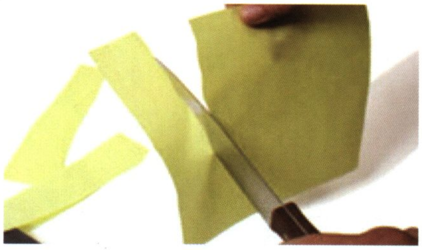
(Knife Sharpener V)



از دو میله آهنی پوشیده‌شده به‌شکل «V» در زاویه ۲۰ درجه تشکیل شده است و انواع مختلفی از آن در بازار موجود است که برحسب نوع استفاده با یکدیگر متفاوت‌اند. در برخی از آن‌ها، فرآیند تیزکردن شامل دو مرحله است: مرحله اول ناهموار است که از قسمت ناهموار تیزکن استفاده می‌شود و مرحله دوم، هموار است که جهت براق‌کردن و صیقل سطح چاقو به‌کار می‌رود. لبه چاقو هنگام تیزکردن در عرض میله‌ها کشیده می‌شود. برای تیزشدن چاقو، تکرار این عمل به تعداد چهار تا پنج بار کافی است. معمولاً محافظی به تیزکن وصل شده است که دست‌ها روی آن قرار می‌گیرد و باعث دورماندن آن‌ها از لبه چاقو می‌شود.

آزمایش تیزبودن لبه چاقو





❶ می‌توانید لبه چاقو را به‌آرامی روی سطح گوجه‌فرنگی بکشید، اگر با فشار کمی روی گوجه‌فرنگی خط افتاد، چاقو تیز شده است.

❷ استفاده از ورق کاغذ است. باید بتوانید کاغذ را به‌راحتی به‌صورت نواری برش دهید، بدون آن‌که ورقه خم یا پاره شود.



ایمنی چاقو

۱. چاقوی تیز ایمن‌تر است، زیرا احتمال لغزش کمتری نسبت به چاقوی کند دارد، بنابراین آسیب کمتری وارد می‌کند.
۲. هرگز با دستِ خیس یا تر با چاقو کار نکنید، چراکه موجب لغزش چاقو در دست می‌شود.
۳. همواره هنگام برش‌دادن یا خردکردن مواد غذایی از تخته برش استفاده کنید.
۴. برای هرکاری از چاقوی مخصوص آن کار استفاده کنید.
۵. چاقو را به سمتِ خود نگیرید و به سمتِ خود برش ندهید.
۶. هنگامی‌که چاقو در دست دارید، چشم از تیغه برندارید تا احتمال صدمه‌زدن به دست کاهش یابد.
۷. چاقو را به‌روش صحیح در دست بگیرید و هنگام راه‌رفتن، سرِ تیزِ چاقو را به سمت پایین گرفته و آرنج خود را محکم نگه دارید تا موجب برخورد با شخص دیگری نشود.
۸. هرگز سعی نکنید چاقوی درحال‌افتادن را بگیرید،فقط از محدوده آن دور شوید.
۹. هنگام خشک‌کردن چاقو، آن را روی یک سطحِ صاف قرار دهید و با پارچه یک طرف آن را خشک کنید، سپس آن را برگردانده و طرف دیگر را نیز خشک کنید.
۱۰. هرگز چاقو را زیر مواد غذایی در جایی‌که دیده نمی‌شود، قرار ندهید.
۱۱. از نگهداری چاقو در قفسه بشقاب‌ها(آبچکان) یا هرجایی‌که ممکن است باعث صدمه‌زدن به فردی شود، خودداری کنید.
۱۲. از چاقو برای بازکردن در قوطی کنسرو استفاده نکنید.
۱۳. یک محافظ پلاستیکی (غلاف) برای چاقوها خریداری و در کشوی کابینت آشپزخانه، حتی مخصوص چاقو نگهداری کنید؛ با این کار هم از تیغه‌ها و هم از دستان خود محافظت می‌کنید، در غیر این‌صورت چاقوها را در جاچاقویی قرار داده یا مگنت‌های دیوار آشپزخانه، آویزان کنید.

نحوه صحیح دست‌گرفتن چاقو

برای راحت‌تر کارکردن با چاقو، باید بتوانید آن را به شیوه درست، در دست بگیرید. از قراردادن انگشت اشاره در ستون پشتی چاقو بپرهیزید تا بیشترین کنترل را بر چاقو داشته باشید. روش درست این است که تیغه چاقو بین انگشت شست و بند انگشت اشاره، درست روبه‌روی تکیه‌گاه قرار گیرد و سایر انگشتان به دور قسمت انتهایی دسته چاقو بسته شوند.



گرفتن شستی

برای کارهای دقیق، چاقو باید در امتداد دست شما قرار گرفته باشد. انگشت شست را محکم روی‌شانه چاقو نگه دارید و بقیه انگشتان را دور دسته بپیچید و با حرکت رفت و برگشت مواد مورد نظر را خرد کنید.



گرفتن دودستی

نوک چاقو را روی تخته با نوک انگشتان محکم نگه دارید؛ دسته را طوری در دست بگیرید که انگشت شست شما به‌سمت خودتان باشد. درحالی‌که تیغه را حول یک نیم‌دایره و قوس حرکت می‌دهید، مواد را بدون ضربه‌زدن و به‌سرعت ریز کنید. این روش مناسب برای خردکردن دسته گیاهان و سبزیجات است.





ماهی و آبزیان

از نظر تقسیم‌بندی جانوری، ماهی‌ها اولین مهره‌داران زمین به‌شمار می‌آیند. این جانوران عموماً خونسرد و دارای ستون فقرات، آبشش و باله هستند، در آب زندگی می‌کنند و اکسیژن موردنیاز خود را از آن می‌گیرند. علاوه‌بر گسترش و تنوع گونه‌ها، شکل و اندازه ماهی‌ها نیز بسیار متفاوت است. بیش از ۲۰ هزار گونه ماهی در دریاها وجود دارد، با این‌حال تنها انواع کمی از آن‌ها به مصرف غذای انسان می‌رسد و برخی از آنها نیز از نظر شرعی ممنوعیت مصرف دارند. خوشبختانه موقعیت جغرافیایی ایران به‌گونه‌ای است که سه دریای بزرگ خزر، عمان و خلیج‌فارس آن را احاطه کرده و به‌جرأت می‌توان گفت در دریای خزر و خلیج فارس انبوهی از بهترین ماهی‌ها وجود دارد. برای مصرف این نوع ماده غذایی غنی، میزان تازگی، انتخاب، چگونگی آماده‌سازی و طبخ آن بسیار حائز اهمیت است.

انتخاب



هنگامی‌که ماهی تازه را در دستِ بگیرید، سر و دُم آن به‌سمت پایین خم نمی‌شود و اگر با انگشت روی بدن ماهی فشار آورید، جای انگشت به‌سرعت ازبین‌می‌رود.

ماهی تازه بوی مطبوعی مانند خزه و آب دارد و بوی زُهم، ناشی از ماندگی ماهی است که حتی پس از شستشو نیز کاملاً از بین نمی‌رود. گوشت ماهی تازه صاف و سفت است، حالت لاستیکی دارد و کاملاً به استخوان چسبیده است، اما گوشت ماهی فاسد، شل است و به‌آسانی از استخوان جدا می‌شود، حالت خمیری و رنگی کدر و مات دارد (البته گوشت برخی ماهی‌ها مانند شیر و قباد نرم است و دلیل بر فساد آن نیست).

مخرج ماهی تازه، کاملاً بسته و معمولاً به‌رنگ روشن است. مخرج متورم و تیره از علائم فساد ماهی است.

خرید

خرید آبزیان تازه فقط در سواحل دریای خزر، خلیج فارس و دریای عمان و حداکثر تا فاصله ۱۰۰کیلومتری از ساحل توصیه می‌شود، درغیراین صورت آن‌ها را حتماً به‌شکل یخ‌زده خریداری کنید.

امروزه، ماهی‌ها به شکل کامل، شکم‌خالی، فیله یا استیک به فروش می‌رسند. گوشت فیله یا استیک ماهی باید روشن، شفاف، تقریباً براق، فاقد لکه و کبودی باشد، رنگ آن با نوع ماهی مطابقت کند و لبه‌های آن خشک نباشد. فیله‌ها باید سفت و بدون فاصله در کنار هم بسته‌بندی شده باشند.

حتماً به تاریخ انقضای مندرج روی بسته‌بندی آبزیان توجه کرده و از خرید بسته‌ای که تاریخ انقضای آن نزدیک است، خودداری کنید.

برای انتخاب و تشخیص بهتر و آسان‌تر ماهی سالم، بهتر است آن را به‌شکل کامل خریداری کنید و پس از خرید، به‌سرعت در یخچال یا فریزر قرار دهید.

مقدار مناسب ماهی برای هر نفر

فیله ماهی	۱۷۰ گرم
ماهی سایز کوچک	۴۰۰ گرم
ماهی سایز متوسط و بزرگ	۳۰۰ گرم



فلس‌های ماهی تازه کاملاً درخشان بوده و محکم به بدن متصل است. چروکیدگی پوست و سستی فلس، نشانه ماندگی ماهی است.

ماهی تازه چشم‌های برجسته و براقی دارد، در این حالت چشم‌ها شفاف و مساوی با حدقه‌اند، اما اگر چشم‌ها فرورفته و کدر باشند، ماهی فاسد شده است.



دهان ماهی تازه، بسته است. آبشش آن به‌رنگ قرمز بوده و از مخاطی شفاف و بدون بو پوشیده شده است. در ماهی فاسد، دهان و سرپوش آبششی باز است و آبشش‌ها به‌رنگ تیره درآمده و از مایع لزج و بدبویی پوشیده شده‌اند.

ماهی تازه نسبت به حجم خود، سنگین‌تر است و شکم کشیده و سفتی دارد، اما ماهی فاسد سبک است، روی آب شناور می‌شود و شکم متورمی دارد.

خرید آبزیان منجمد

هنگام خرید آبزیان منجمد، دقت کنید کاملاً یخ‌زده باشند و نشانه‌ای از ذوب‌شدن یخ در آن‌ها دیده نشود. ماهی منجمدی را خریداری کنید که حتماً در بسته‌بندی‌های مقاوم، سالم، بدون سوراخ و بدون برفک باشد، زیرا برفک نشان‌دهنده نوسان دمای فریزر است، همچنین آثار سوختگی ناشی از انجماد، رنگ‌پریدگی، تیرگی و کدری در گوشت وجود نداشته باشد. توجه داشته باشید از خرید میگوی یخ‌زدایی‌شده خودداری کنید.



نگهداری

تازه

فساد ماهی در اثر واکنش آنزیم‌ها و باکتری‌های موجود در روده آن رخ می دهد. وقتی ماهی زنده است، مکانیزم‌های دفاعی بدن، مانع از هجوم باکتری‌ها به گوشت ماهی می‌شود؛ اما زمانی‌که ماهی می‌میرد، باکتری‌ها به گوشت حمله کرده و آن را تجزیه می‌کنند. هرچه دمای محیط بیشتر باشد، روند تخریبَ و فساد هم سرعت بیشتری می‌گیرد. بنابراین سعی کنید ماهی تازه را در همان روز خرید، مصرف کنید. اگر بخواهید آن را برای مدت طولانی‌تری نگهداری کنید، ابتدا شکم آن را خالی کرده، سپس با آبِ سرد بشویید، خشک و بسته‌بندی کنید. برای بسته‌بندی، می‌توانید از محافظ یا کیسه پلاستیکی استفاده کنید. درصورت استفاده از ورق‌های مومی جهت بسته‌بندی، بهتر است روی آن را با ورق آلومینیومی بپوشانید تا رطوبت آن حفظ شود. بهترین راه برای نگهداری ماهی در یخچال و محیط مرطوب، قراردادن آن در بین لایه‌های یخ خردشده است. ماهی تازه‌صیدشده به‌مدت ۱۰ تا ۱۲ روز در یخچال و در دمای بین صفر تا پنج درجه سانتی‌گراد قابل نگهداری است. آبزیان پخته‌شده را می‌توانید به‌مدت ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری کنید.

فریزکردن

ماهی منجمد را باید در دمای ۱۸- تا ۲۰- درجه سانتی گراد نگهداری کنید. توجه کنید تمام آبزیان مانند گروه ماهی‌های سفید برای فریزکردن مناسب نیستند، زیرا از کیفیت گوشتِ لطیف آن‌ها پس از فریزکردن کاسته می‌شود، اما گروه ماهی‌های چرب یا دارای گوشت سفت مانند قباد، هامور و... برای انجماد مناسب‌اند و سریع‌تر از سایر ماهی‌ها منجمد می‌شوند.

فرآورده‌های پروتئینی را به‌سرعت منجمد کنید، زیرا هرچه فرآورده در زمان طولانی‌تری منجمد شود، بلورهای یخ بلندتر و زاویه‌دارتر می‌شوند و با جداکردن لایه‌های پروتئین، به مایع موجود در آن‌ها اجازه جریان‌یافتن پس از یخ‌زدایی را داده و فرآورده را خراب می‌کنند. بنابراین، درصورتی‌که فرآورده را به‌سرعت منجمد کنید، بلورهای یخ کوچک می‌شوند و مایعات کمتری از دست داده می‌شود. از عوامل مؤثر در انجماد آبزیان در فریزرهای خانگی، دمای پایین فریزر و استفاده از پوشش مناسب با ضخامت کم مانند نایلون یا کاغذ آلومینیومی جهت بسته‌بندی است. آبزیان پخته‌شده را می‌توانید به‌مدت سه روز در فریزر نگهداری کنید.

آبزیان را می‌توانید به روش‌های مختلف فریز کنید:

۱ ماهی یا میگو را تمیز کرده و خشک کنید، سپس در کیسه پلاستیکی قرار داده، هوای داخل کیسه را کاملاً خارج کنید و با درج تاریخ و اطلاعات در فریزر قرار دهید.

۲ پس از تمیزکردن ماهی، محلولی از دو قاشق سوپ‌خوری نمک و یک لیتر آب تهیه کنید و ماهی را به‌مدت ۳۰ ثانیه در این محلول قرار دهید، سپس آبکش کنید تا آب اضافی آن خارج شود و در کیسه پلاستیکی قرار داده، هوای داخل آن کیسه را کاملا خارج کرده و فریز کنید.





۳ بهترین روش برای فریزکردن ماهی این است که ماهی را فیله کرده، سپس آن را در کاغذ آلومینیومی بپیچانید و با درج تاریخ و اطلاعات در فریزر قرار دهید. درصورتی‌که آبزیان را بدون پوشش و محافظ مناسب در فریزر قرار دهید یا محافظ آن دارای پارگی باشد، قسمتی از ماهی که در معرض هوا (اکسیژن) قرار گرفته، به‌رنگ سفید درآمده، خشک و سفت می‌شود، این حالت را اصطلاحاً «سوختگی در فریزر» می‌نامند.

آبزیان در فریزر	دمای نگهداری	مدت نگهداری
صدف‌ها	۱۸- درجه سانتی‌گراد	۶ هفته
ماهی‌های روغنی	۳۰- درجه سانتی‌گراد	۲ تا ۳ ماه
ماهی سفید	۳۰- درجه سانتی‌گراد	۳ تا ۶ ماه
میگو	۱۸-درجه سانتی‌گراد	۱ سال



یخ‌زدایی

بیشتر ماهی‌ها پس از صید، در کشتی یا در اولین فرصت پس از رسیدن به بندر منجمد می‌شوند، باید ماهی‌های منجمد را پیش از پخت، یخ‌زدایی کنید. در ضمن ماهی یخ‌زدایی‌شده را مجدداً منجمد نکنید، زیرا به طعم و بافت ماهی کاملاً لطمه می‌زند.



روش‌های یخ‌زدایی

❶ ماهی را در ظرفی قرار داده و در یخچال بگذارید تا یخِ آن کاملاً ذوب شود.

❷ مقداری آب یا شیر خیلی سرد را در ظرفی ریخته و ماهی را داخل آن قرار دهید تا یخ ماهی کاملاً ذوب شود (شیر، باعث از بین‌رفتن بوی زُهم ماهی و مطبوع‌ترشدن طعم آن شده و سردبودنِ آب یا شیر نیز موجب می‌شود ماهی طراوت خود را از دست ندهد). پس از یخ‌زدایی، ماهی را شسته، در آبکش قرار دهید تا آبِ اضافی آن گرفته شود، سپس آن را روی حوله کاغذی بگذارید تا خشک شود.

نکته: هرگز ماهی را در آب گرم یخ‌زدایی نکنید، زیرا موجب فساد و خرابی گوشت آن می‌شود.

مشخصات ماهی که به روش درست منجمد نشده است

- ماهی پس از یخ‌زدایی، مات و تیره‌رنگ است.
- با فشار خیلی کم روی سطح ماهی، آبِ گوشت از آن خارج می‌شود.
- ماهی حالت ارتجاعی و سفتی خود را از دست داده و به‌راحتی تکه‌تکه می‌شود.
- پس از پخت، خشک و سفت می‌شود.

ماهی‌های خزر (شمال ایران)

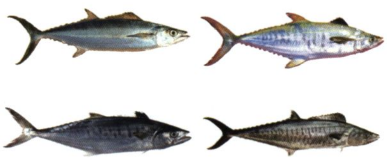
تالابی، دریاچه، مرداب و رودخانه‌ای

نام ماهی		توضیح	روش‌های سرو
کیلکا و آنچوی (خانواده شگ)		بدنی کوتاه و چشم‌های کوچک دارد. ناحیه پشت بدن و قسمت فوقانی سَر آن به‌رنگ آبی تیره با سایه سبز یا زیتونی است. کیلکا آنچوی از کیلکای معمولی بلندتر است. (خزر)	کنسرو، سرخ‌کردن و دودی
ماهی سفید (خانواده کپورماهی)		فلس نقره‌ای روشن، گوشتی سفید و لطیف و استخوان‌های بسیار ریزی دارد و دو نوع است: دریایی و پرورشی که نوع دریایی آن مرغوب‌تر است. جنس نر آن کشیده‌تر است و روی سر، خال‌های درشت و سفیدرنگی دارد، همچنین نسبت به نوع ماده، گوشت بیشتری دارد. (خزر)	سرخ‌کردن، شکم‌پر، فر، کبابی، دودی، خمیرنمک، شور، بخارپز، سوخاری
ماهی کپور (خانواده کپورماهی)		دارای بدنی کشیده و از دو طرف فشرده است. رنگ آن در سطح پشتی قهوه‌ای زیتونی و در قسمت شکم زرد است و باله‌هایی متمایل به قرمز دارد. فلس‌های آن اغلب به‌دلیل حرکت در گل‌ولای کفِ رودخانه یا مرداب، بوی گل‌ولای می‌دهد، بنابراین باید بلافاصله پس از صید فلس‌های آن جدا شود. در غیر این صورت گرفتن فلس آن کمی دشوار خواهد بود. (خزر، تالاب، مرداب، رودخانه)	سرخ‌کردن، شکم‌پر، فر، بخارپز
سیم (خانواده کپورماهی)		بدن آن نقره‌ای‌رنگ، پهن و از پهلوها فشرده است. این ماهی باله‌های قهوه‌ای کم‌رنگ، فلس متوسط نقره‌ای درخشان، گوشت چرب و خارهای ریز فراوان دارد. (رودخانه بزرگ، دریاچه)	سرخ‌کردن، خمیرنمک
کولی (خانواده کپورماهی)		ماهی کوچکی با فلس ریز نقره‌ای است و انواع اصلی آن عبارت‌اند از: کاس‌کولی: کمر آن به رنگ کبود است. سیاه‌کولی: کمر سیاه و فلس سربی‌رنگ تیره دارد. شاه‌کولی: رنگ نقره‌ای و تنه پهن دارد. (در دریای خزر زندگی می‌کند، اما در رودخانه تخم‌ریزی می‌کند.)	فر
سالمون (خانواده آزادماهی)		بدن و پوزه‌ای کشیده و تیز، رنگ نقره‌ای و لکه‌های ستاره‌ای‌شکل در پهلوها و باله چربی دارد که در وسط باله پشتی و باله دمی قرار گرفته است. (خزر)	سرخ‌کردن، استیک، فر، کبابی، دودی، خمیرنمک، بخارپز، خام
قزل‌آلای رنگین‌کمان (خانواده آزاد، ماهی سالمون)		دارای نواری پهن به‌صورت رنگین‌کمان در هر طرف بدن است و روی سر، بدن، پشت، باله چربی و باله دمی آن لکه‌های تیره‌رنگی دیده می‌شود. (بومی سواحل غربی شمال آمریکاست و تنها گونه پرورشی آزاد آن در ایران وجود دارد.)	فر

در دریای خزر بیش از ۱۰۰ گونه ماهی زندگی می‌کند که حدود ۲۰ نوع آنها جزء ماهی‌های مهم تجاری محسوب می‌شوند. بزرگ‌ترین ماهی این دریا، فیل‌ماهی یا بلوگا است که از خانواده تاس‌ماهیان یا ماهی‌های خاویاری به‌شمار می‌آید.

نام ماهی		توضیح	روش‌های سرو
قزل‌آلای خال‌قرمز (خانواده آزاد، ماهی سالمون)		مشهورترین ماهی آب‌های شیرین است، رنگ بدن آن در قسمت پشت، زیتونی تا سیاه‌رنگ، پهلوها نقره‌ای یا زرد و شکم سفید متمایل به زرد است. دارای تعداد زیادی خال‌های سیاه و قرمزرنگ بوده و باله چربی آن به‌رنگ روشن است.	سرخ‌کردن، کبابی، خام، استیک، فر، کامل، فیله، دودی، آب‌پز، گریل، خمیرنمک، بخارپز، منجمد، نمک‌سود، کنسرو، خشک‌شده
فیل‌ماهی (خانواده تاس‌ماهی یا ماهی خاویاری)		به‌دلیل داشتن جثه بزرگ و چشم‌های ریز، در ایران به فیل‌ماهی شهرت دارد و نام روسی آن بلوگا است. بدنی باریک و به سمت دُم باریک‌تر، سر بسیار بزرگ، خاویار مرغوب و گوشت چرب و لذیذی دارد. (خزر)	کنسرو، سرخ‌کردن، کبابی، دودی
کفال طلایی (خانواده کفال‌ماهی)		پوزه‌ای تیز و نقره‌ای‌رنگ، رنگ پشت بدن قهوه‌ای کم‌رنگ، شکم به‌رنگ سفید نقره‌ای، در طرفین بدن شش تا هفت نوار قهوه‌ای‌رنگ مشاهده می‌شود و روی سرپوش آبششی آن یک لکه طلایی وجود دارد. (خزر)	سرخ‌کردن، شکم‌پر، کبابی، شور
سوف رودخانه‌ای (حاجی‌طرخان) (خانواده سوف‌ماهی‌ها)		بدنی پهن، از دو پهلو فشرده، فلس‌هایی ریز، باله‌های پایینی و دمی قرمزرنگ، باله‌ها به‌رنگ خاکستری و سبز، تقریباً بدون خار و دارای گوشتی سفید و نرم است. (رودخانه و تالاب)	سرخ‌کردن، شکم‌پر، کبابی، خمیرنمک، سوخاری
اوزون‌برون (خانواده تاس‌ماهی یا ماهی خاویاری)		کوچک‌ترین ماهی خاویاری دریای خزر است و خاویار آن شهرت جهانی دارد. بدن و پوزه‌ای باریک و کشیده، رنگ آن خاکستری و قهوه‌ای، سطح پشتی تیره و سطح پهلو و شکمی روشن‌تر است. گوشت این ماهی، سفید، سفت و بدون خار است. لذیذترین قسمت آن از زیر طبله شکم تا یک وجب مانده به دم ماهی است. (خزر)	کنسروی، سرخ‌کردن، کبابی، دودی
اردک‌ماهی (خانواده اردک‌ماهی)		بدنی کشیده، طرفین کمی فشرده‌شده، دهانی منقارمانند، قسمت‌های پشت بدن و پهلوها به‌رنگ خاکستری و زیتونی، قسمت‌های تحتانی پهلوها به‌رنگ خاکستری زردفام و در قسمت شکمی به رنگ روشن است و گاهی همراه با خال دیده می‌شود. (تالاب و رودخانه)	سرخ‌کردن، کبابی، بخارپز

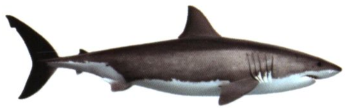
ماهی‌های خلیج فارس و دریای عمان (جنوب ایران)

نام ماهی		توضیح	روش‌های سرو
حلوا سفید زبیده یا زبیدی (خانواده حلوا سفیدماهی)		ماهی است چهارگوش، سفید نقره‌ای‌رنگ، فلسی بسیار نرم که پیش از رسیدن به بازار می‌ریزد. میزان ضایعات این نوع ماهی خیلی کم است.	استیک، بخارپز، سرخ‌کردن
حلوای سیاه (خانواده گیش‌ماهی)		بدنی عریض از دو پهلو فشرده، پوستی خاکستری تیره، شبیه به حلوای سفید، مزه لذیذ و گوشتی بدون تیغ دارد.	شکم‌پر، ته‌چین، خورش و خوراک
خارو باله سفید (خانواده خارو ماهی)		تسمه‌ای‌شکل و دراز، پوستی صاف و به‌رنگ نقره‌ای درخشان، فلسی نرم، آبشش قهوه‌ای‌رنگ، چشم‌های بزرگ و از حدقه بیرون‌زده، دندان‌های خشن، خارهای درشت و تیغ فراوان دارد. هرچه ماهی خارو بزرگ‌تر و سنگین‌تر باشد، تیغ‌های آن بزرگ‌تر و خوردن آن راحت‌تر است. تخم این نوع ماهی سمی است.	سرخ‌کردن، فر، شکم‌پر، قلیه، ته‌چین، کباب، بخارپز
زرده (خانواده تن ماهی)		بدنی قوی، دوکی‌شکل، رنگ بدن در پشت آبی تیره با خطوط پیچیده، پهلو و شکم به رنگ سفید نقره‌ای و گوشتی به‌رنگ سرخ آجری دارد.	استیک، کبابی، بخارپز، کنسرو
گباب، جودر، تون زردباله (خانواده تن ماهی)		دوکی‌شکل، رنگ بدن در پشت آبی متالیک، سمت شکم به‌رنگ زرد تا نقره‌ای، شکم معمولاً دارای خط منقطع و تقریباً عمودی و گوشتی به‌رنگ سرخ آجری است.	استیک، کبابی، بخارپز، کنسرو
شیرماهی (خانواده ماهی تن)		بدنی کشیده، نسبتاً فشرده، رنگ بدن در پشت آبی خاکستری، طرفین نقره‌ای، بدون خار، پرگوشت، گوشت خام آن صورتی کم‌رنگ است.	سرخ‌کردن، شکم‌پر، کبابی، بخارپز

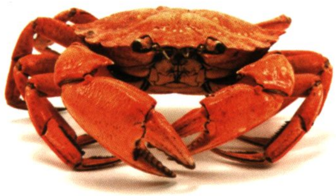
نام ماهی		توضیح	روش‌های سرو
قباد، قباب (خانواده تن ماهی)		بدنی کشیده، از طرفین کاملاً فشرده رنگ بدن در پشت آبی، طرفین نقره‌ای و معمولاً سه ردیف نامنظم از لکه‌های تیره و گرد در طول هر طرف آن وجود دارد.	سرخ‌کردن، کبابی، بخارپز شور و خشک‌شده
هوور، تن دم دراز (خانواده تن ماهی)		بدنی کوچک، گرد و دوکی‌شکل، رنگ بدن در پشت آبی تیره تا سیاه، پهلوها و شکم نقره‌ای با خال‌های بیضوی‌شکل و بی‌رنگ در ردیف‌های افقی،گوشتی پرخون و به‌رنگ قهوه‌ای شکلاتی و استخوان‌بندی ضخیم و سختی دارد. چهار ردیف استخوان دارد که گوشت را به چهار قسمت تقسیم می‌کنند و قسمت‌های بدون استخوان معمولاً به‌صورت استیک بریده می‌شود.	استیک، شکم‌پر، کبابی، کنسرو، بخارپز، خوراک، پلو
صبیتی خانواده (شانک ماهی)		بدنی مستطیل‌شکل، رنگ بدن نقره‌ای، لکه‌ای تیره در گوشه بالایی سوراخ آبشش و فلس‌های تیره‌رنگ دارد.	سرخ‌کردن، قلیه، خورش، شکم‌پر
شانک دونواری شانگ زرد باله (از خانواده شانک ماهی)		بدنی عریض، رنگ بدن سرخ‌رنگ، فلس‌های صورتی‌رنگ و استخوان‌بندی ضخیم و سختی دارد.	کنسرو، سرخ‌کردن و دودی
صُبور یا زبور (خانواده شگ ماهی)		بدنی دوکی‌شکل، پهلویی فشرده، رنگ بدن در پشت سبز-آبی و در پهلوها نقره‌ای، پشت سر پوشش آبششی با لکه‌ای تیره که به‌دنبال آن لکه‌های کوچکی دیده می‌شود، فلس درشت، پرگوشت، پرچرب، ولی خارهای ریز فراوانی دارد.	شکم‌پر، کبابی
ساردین (خانواده شگ ماهی)		بدنی دوکی‌شکل، نسبتاً فشرده، در شکم تیغه‌ای پولکی و تیز دارد، رنگ بدن در پشت سبز آبی، پهلوها نقره‌ای، باله دمی زرد کم‌رنگ دارد.	کنسرو

ماهی‌های خلیج فارس و دریای عمان (جنوب ایران)

نام ماهی		توضیح	روش‌های سرو
سرخوی معمولی آگال (خانواده سرخوماهی)		بدنی مرتفع، مقطع، کمی فشرده، در وسط هر فلس نقطه تیره مشخصی وجود دارد، رنگ بدن سبز نقره‌ای یا قرمز برنزی، سری بزرگ، رنگ آن صورتی پررنگ رو به قرمز، فلسی درشت، محکم و گوشتی سفید و لطیف دارد.	سرخ‌کردن، فر، خورش
صافی موج‌دار (خانواده صافی ماهی)		بدنی بلند، بیضی‌شکل، از پهلو فشرده، لکه‌های آبی خاکستری فراوانی روی سر و بخش‌های بالایی، خطوط موج‌دار آبی نقره‌ای در بخش‌های میانی و پایینی بدن، گوشت سفت و نسبتاً کم‌چربی دارد.	سرخ‌کردن، بخارپز
کفشک (خانواده کفشک ماهی)	 	نام عمومی چند خانواده ماهی پهن است که به‌شکل‌های گرد، بیضی و دراز (زبان‌گاوی) وجود دارند. هر دو چشم این ماهی در یک طرف قرار داشته، پشت آن به‌رنگ ماسه‌های دریا، زیر شکم آن سفید، گوشت لطیف و خوشمزه، اما پوستی خشن و زبر دارد که باید گرفته شود.	سرخ‌کردن، بخارپز برای طبخ این نوع ماهی، حتماً از فیله آن استفاده کنید.
هامور خانواده هامور ماهی‌ها	 	هامور نام خانوادگی تعداد زیادی از ماهی‌های خلیج فارس و دریای عمان مانند هامور سیاه، سفید خالدار، قهوه‌ای خال‌دار، خاکستری، خاکی، سمن آجری، مالاباری، باکول، پنج نواری، لکه زیتونی و خط‌شکسته است. شکل این ماهی کشیده و زیبا و فلس‌های آن به رنگ نقره‌ای و خاکستری است.	قلیه، خورش، سرخ‌کردن، بخارپز، کبابی
کفال پشت سبز، بیاح، مید، گریز خانواده کفال ماهی‌ها		این ماهی دارای بدنی طویل و فلس‌های کم و بیش بزرگ است. رنگ بدن در پشت خاکستری سبز، پهلوها و شکم نقره‌ای، باله دمی تیره و بقیه باله‌ها شفاف است. بزرگ و شبیه ماهی راشکوست، اما سر پهن‌تری دارد.	
راشکو خانواده راشکو ماهی‌ها	 	بدن به‌طور متوسط کشیده و فشرده است. چشم‌ها بزرگ بوده و رنگ بدن در پشت خاکستری، پهلوها نقره‌ای و شکم سفید است. گوشتی سفید و لطیف دارد. این ماهی کم‌تیغ و کاملاً بدون بو بوده و ضایعات آن کم است.	سرخ‌کردن، شکم‌پر، فر، کبابی، دودی، بخارپز، خورش

نام ماهی		توضیح	روش‌های سرو
شوریده موش‌دندان (خانواده شوریده ماهی‌ها)		ظریف، کشیده و دارای دندان نیش قوی با فلس ریز است. رنگ بدن در پشت متمایل به قهوه‌ای، شکم و پهلوها نقره‌ای و با جلای طلایی است. اغلب نوارهایی متمایل و تیره‌رنگ در بخش پشتی بدن وجود دارد. دارای گوشت لطیف و سفیدی است و خار کمی دارد.	سرخ‌کردن، شکم‌پر
خانواده کوسه‌ماهی‌های سفید		کوسه بزرگ با بدنی نسبتاً باریک، دوکی‌شکل و پوزه دراز که به‌شدت نوک‌تیز است. دندان‌های قوی و به‌عقب‌برگشته دارد. نخستین باله پشتی نسبتاً بزرگ و باله دوم آن کوچک است. رنگ پشت آبی خاکستری، گاهی آبی پررنگ و شکم سفید است. این ماهی پوست سفتی دارد که بوی آمونیاک می‌دهد. بنابراین باید بلافاصله پوست را از گوشت آن جدا کرد. خون کوسه نیز به‌دلیل‌داشتن اوره باید پس از صید تخلیه شود. کوسه گوشت سفید مایل به زرد دارد.	استیک، کبابی، خورش
متو هندی، باریا، کومبو خانواده موتوماهی‌ها		بدن کشیده و در برش عرضی استوانه‌ای‌شکل دارد. رنگ بدن قهوه‌ای، گوشتی روشن با یک نوار نقره‌ای که در پهلوها پایین می‌آید. ماهی بسیار ریزی است. مُتو، شوری و بوی تندی دارد.	نمک سود در آب، در سس ماهی، روی سالاد، پیتزا
سنگسر معمولی (خانواده سنگسرماهی‌ها)		بدن این ماهی مستطیلی و فشرده بوده و پوشیده از فلس‌های شانه‌ای متوسط است. رنگ بدن خاکستری - نقره‌ای و در سطح پشتی دارای ۱۲ نوار عرضی است که در انواع باله به لکه‌های زوج ازهم‌گسیخته تبدیل شده است. گوشت سفید، لطیف، چرب دارد.	استیک، کبابی، خورش

بی‌مهـــرگان

نام		توضیح	روش‌های سرو
صدف‌ها (کاکلز) دوکفه‌ای‌های ساده		پوسته‌ها باید بسته و کیپ بوده و لب‌پریده یا شکسته نباشند. صدف باید گوشتالو باشند و بوی تازگی از آن‌ها به مشام برسد.	بخارپزکردن با پوسته، گریل، فر، (دونیم‌شده) کبابی با نصف پوسته، سرخ کردن (بدون پوسته)
خرچنگ عادی (کرب)		زنده، با تحرک و سنگین پوسته آن آسیب ندیده و سرپنجه‌های سالمی داشته باشد. (از نظر شرعی حرام است)	آب‌پز، بخارپز
شاه‌میگوی باچنگک یا لابستر		باید سنگین‌وزن، دُم‌حلقه‌ای و پیچ‌خورده باشد و سرپنجه‌های سالم و بدون آسیب‌دیدگی داشته باشد. (از نظر شرعی حرام است)	آب‌پز، بخارپز (با پوسته) گریل
صدف‌های دوکفه‌ای و باریک (ماسل)		پوسته‌ها باید بسته و کیپ باشند و آسیب ندیده باشند، با تکان‌دادن آن سبک و در پوسته شل نباشند.	آب‌پز، بخارپز (با پوسته) گریل (دونیم شده) سرخ‌کردن، کبابی (بدون پوسته)
(اویستر) یک نوع صدف عادی خوراکی		پوسته باید بسته و بدون آسیب باشد. این‌گونه صدف‌ها (بدون پوسته) باید گوشتالو بوده، شکل و اندازه یکسانی داشته و گوشت درون آن روشن و شفاف باشد.	به‌صورت خام، فر، گریل (دونیم شده)، سرخ‌شده، کبابی (بدون پوسته)

بی‌مهرگان به گروه‌های مختلفی دسته‌بندی می‌شوند و در آشپزی فرانسوی اصطلاح «میوه‌های دریا» به آن‌ها اطلاق می‌شود.

نام		توضیح	روش‌های سرو
میگوها		گوشت سفت و محکم که به‌طور کامل در پوسته قرار گرفته باشد. مرطوب و تازه باشد و بوی تازگی کاملاً احساس شود. بوی کلر ندهد و خال‌ها و لک‌های سیاه در پوسته خود نداشته باشند. مرغوب‌ترین میگوهای جهان در خلیج فارس وجود دارد که طول آن‌ها به ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر می‌رسد و انواع آن عبارت است از میگوی ببری، قهوه‌ای، صورتی و شاه‌میگو.	سرخ‌کردن، سوخاری، تفت‌دادن، گریل، باربکیو، فر، آب‌پز، بخارپز
اسکالوپ‌ها (نوعی از صدف)		عاری از مایع، با یک عطر تازه شیرین، در پوسته و یا در نصف پوسته باشد. کنترل کنید که مقطع بدن گوشتالو و به‌رنگ سفید شیری باشد. رنگ پوسته آن از ارغوانی تا صورتی و مرطوب باشد، بوی گوگرد ندهد. (از نظر شرعی حرام است)	فر، گریل (نیم‌پوسته) سرخ‌کردن، آب‌پز (بدون پوسته)
هشت‌پا، اختاپوس		چشمان روشن، بوی تازگی و گوشت مرطوب سفید داشته باشد. (از نظر شرعی حرام است)	روغن‌جوش، سرخ‌کردن، آب‌پز، فر، کبابی
حلزون دریایی خوراکی		باید بوی خوش و شیرین داشته باشد و سرپوش آن مرطوب، سفت و محکم در محل خود قرار داشته باشد. هنگام تکان‌دادن یا دست‌زدن، به داخل پوسته خود جمع شوند.	آب‌پز با پوسته، کبابی یا در خوراک (بدون پوسته)
ماهی مرکب (اسکوئید، کالاماری) خشاک، انگز، عنکاس		این ماهی‌ها کیسه سیاه‌رنگی دارند که از آن سس بسیار لذیذی تهیه می‌شود. گوشت آن‌ها سفید و سفت است. ماهی‌های مرکب هنگام مواجهه با خطر، جوهر سیاهی را در آب پخش می‌کنند و به‌همین‌دلیل گاهی اوقات لایه سیاه‌رنگی روی ماهی دیده می‌شود. (از نظر شرعی حرام است)	سوخاری، شکم‌پر، کباب، بخارپز، آب‌پز، انواع خوراک به‌صورت شکم‌پر

ماهی آزاد (سالمون)



معروف‌ترین ماهی آزاد که در دریای آتلانتیک و اقیانوس آرام وجود دارد را سالمون یا سمن می‌گویند. این ماهی مرغوب‌ترین ماهی در دنیا به‌شمار می‌آید و در حال حاضر سالمون وحشی به‌دلیل صید بیش از حد، بسیار کمیاب است، از این رو برای صید آن محدودیت‌های قانونی وجود دارد. امروزه بیشترین صید سالمون در اسکاتلند و نروژ انجام شده و بالاترین مصرف‌کننده آن نیز کشور ژاپن است. نوع پرورشی سالمون، کیفیت بسیار بالا، چربی مطلوب و طعم لذیذتری نسبت به نوع آزاد آن دارد. برای نگهداری ماهی سالمون تازه کامل، باید آن را در زیر تکه‌های بزرگ یخ قرار دهید، درحالی‌که سالمون فیله یا استیک باید روی یخ نگهداری شود. سالمون ظاهری کشیده، فلس ریز، پوششی به‌رنگ نقره‌ای روشن با خال‌های سیاه دارد و رنگ گوشت آن سفید یا نارنجی است (رنگ نارنجی آن پس از پخت، به‌رنگ صورتی درمی‌آید). خاویار سالمون، درشت و به‌رنگ نارنجی مایل به قرمز بلوری است. سالمون به‌صورت منجمد، نمک‌سود، کنسرو، خشک‌شده و دودی سرو می‌شود. می‌توانید فیله آن را به‌روش سرد یا گرم دودی کنید و از سالمون خام برای تهیه سوشی استفاده کنید. همچنین می‌توانید ورقه‌های نازک فیله را به‌صورت خام یا معمولاً یک ساعت در سرکه و نمک خوابانده، سپس با روغن زیتون، فلفل و سیر خلال شده مزه‌دار کرده و سرو کنید.



سالمون آتلانتیک

این نوع سالمون، گوشتی سفت، آبدار، چرب و خوش‌طعم دارد و نوع پرورشی آن تا وزن ۳/۵ تا ۴ کیلوگرم نیز به فروش می‌رسد. برای پخت این نوع سالمون، ضخیم‌ترین قسمت شکم آن را اندازه گرفته و به‌ازای هر ۲/۵ سانتی‌متر، چهار دقیقه به زمان پخت اضافه کنید، سپس آن را در فری با درجه حرارت ۲۳۰سانتی‌گراد قرار دهید تا بپزد.

سالمون اقیانوس آرام

این نوع سالمون، انواع مختلفی مانند کوهو، سالمون ژاپنی (چام)، صورتی (pink)، سالمون شینوک، سالمون وحشی، ساکای ((Sockeye و گونه‌های پرورشی دارد. سالمون اقیانوس آرام برخلاف سالمون آتلانتیک پس از تخم‌ریزی به زادگاهش باز نمی‌گردد و می‌میرد.

کوهو یا سالمون نقره‌ای: اندازه این نوع سالمون تا ۱۱۵سانتی‌متر نیز می‌رسد و گوشت بسیار لذیذی دارد.

سالمون ژاپنی: این نوع سالمون را می‌توانید با برش قدی (کامل)، به‌صورت فیله و استیک درآورده و سرو کنید. همچنین به‌صورت کنسرو، فریز، دودی، خشک‌شده، نمک‌سود و خام نیز قابل نگهداری و سرو است.



تخم ماهی



از معروف‌ترین تخم‌های ماهی، می‌توان تخم مشک‌ماهی، ماهی آزاد، ماهی سفید و تاس‌ماهی‌ها یا خاویار را نام برد. تخم ماهی را می‌توانید به‌صورت تازه یا دودی تهیه کنید. هنگام مصرف ابتدا تخم ماهی دودی‌شده را خرد کرده و در ظرفی بریزید، مقداری آبِ جوش به آن اضافه کنید، طوری‌که روی تخم‌ها را بپوشاند و بگذارید به‌مدت یک تا دو دقیقه خیسانده شود، سپس آبکش کرده و پوست آن را با انگشتانتان جدا کرده و دور بریزید.

تخم ماهی سالمون

این نوع تخم ماهی، بزرگ و قرمزرنگ است و برای تزیین سوشی یا قراردادن روی کاناپه (نوعی پیش‌غذا Canapé) بسیار مناسب است. تخم ماهی سالمون اغلب در حجم کم سرو می‌شود، زیرا با جویده‌شدن، مزه‌ای قوی و استثنایی شبیه به روغن ماهی از آن آزاد می‌شود. اشپل یا تخم انواع ماهی آزاد، سالمون و دیگر ماهی‌ها را اغلب به‌صورت دودی یا نمک‌سود به‌فروش می‌رسانند. تخم دودی‌شده ماهی را می‌توان با آب‌لیموترش و فلفل سیاه نیم‌کوب‌شده به‌صورت خام سرو کرد.



تخم ماهی پرنده

این نوع تخم ماهی ژاپنی، ریز، نرم، ترد و طلایی‌رنگ است. اغلب از تخم ماهی پرنده به‌تنهایی یا برای تزیین سوشی استفاده می‌شود. گاهی این نوع تخم ماهی را با مرکب ماهی به‌رنگ سیاه و با واسابی به‌رنگ سبز درمی‌آورند.



تخم شاه‌ماهی

تخم این نوع ماهی جایگزینی ارزان‌قیمت برای خاویار است و اغلب از آن برای تزیین غذا و تهیه غذاهای ژاپنی استفاده می‌شود. تخم این ماهی به‌صورت سرخ‌شده، بسیار ترد و لطیف است.



خاویار

«خاویار» - تخم تاس‌ماهی - در نمک به‌صورت بسته‌بندی‌های کوچک عرضه می‌شود و درجه‌بندی آن برحسب رنگ و اندازه دانه سنجیده می‌شود. انواع خاویار از نظر رنگ عبارتند از: خاکستری، سیاه و بور و از نظر اندازه ریز، متوسط و درشت. خاویار ماهی بلوگا مرغوب‌ترین و بزرگ‌ترین نوع خاویار است و تخم‌های آن نرم، گرد و به‌رنگ خاکستری تیره است. خاویار بلوگا را به‌طور سنتی در ظرفی گرد، دردار و به‌صورت خام سرو می‌کنند و معمولاً کاسه کوچکی حاوی مقداری یخ، در زیر کاسه خاویار قرار می‌دهند. از لحاظ مرغوبیت پس از خاویار بلوگا، خاویار سوروگا قرار دارند. خاویار سوروگا با وجود اندازه کوچکی که دارد، اغلب با افزودن مزه‌هایی به آن به بلوگا ترجیح داده می‌شود. خاویار را می‌توانید به‌عنوان اردور روی نان کمی شور (کراکر) که به مقداری کره آغشته شده است ریخته، سپس روی آن تکه کوچکی از فیله لیموترش قرار داده و سرو کنید.

تخم مشک‌ماهی سفید (اشپل)

اشپل، جایگزینی پرطرفدار برای خاویار است و معمولاً به‌عنوان پیش‌غذا و فینگرفود سرو می‌شود. اشپل مزه‌ای چرب و شور دارد و اغلب از آن برای تهیه سس‌های چرب استفاده می‌شود، همچنین می‌توانید آن را با مقداری روغن زیتون یا کره تفت داده و به‌همراه نان برشته و لیموترش سرو کنید و یا در کوکوسبزی استفاده کنید.

برای پاک‌کردن اشپل آن را در صافی بریزید و به کمک دست، اشپل را کفِ صافی ماساژ دهید تا پوست اشپل جدا شود.





آماده‌سازی ماهی

برای پیشگیری از لیزخوردن ماهی در زمان آماده‌سازی آن، می‌توانید آن را پیش از فلس‌گیری در آبِ داغ یا محلول سرکه و آب، شستشو دهید. بدین‌منظور، ماهی را در ظرفی حاوی آب و سرکه (به‌ازای هر لیتر آب، یک قاشق سرکه) قرار دهید و با دستان خود به‌آرامی سطح آن را نوازش کنید، سپس ماهی را خارج کرده و با حوله کاغذی آن را کاملاً خشک کنید. ماهی‌ها براساس شکل ظاهری‌شان به دو دسته تقسیم می‌شوند: گرد و تخت.



آماده‌سازی ماهی‌های گرد

ماهی‌های گرد آزادانه در تمام آب‌ها اعم از اقیانوس، دریاچه و رودخانه زندگی می‌کنند. چشم این نوع ماهی‌ها، در دو طرف سرشان قرار دارد. از معروف‌ترین گونه‌های آن می‌توان به ماهی آزاد و قزل‌آلا اشاره کرد. ماهی گرد، اندامی گوشتی، سفت و سخت دارد، زیرا فیله ماهی در دو طرف ستون فقرات قرار گرفته و باله‌ها به استخوان‌های ستون فقرات متصل‌اند. این نوع ماهی را می‌توانید به‌صورت درسته، شکم‌پر، فیله و استیک سرو کنید.

تمیزکردن

اغلب ماهی‌های گرد، مانند سالمون فلس‌هایی دارند که پیش از پخت باید از بدن آن جدا شوند. جداسازی پولک فرآیندی بسیار ساده است، اما اطراف را آلوده می‌کند. بنابراین تا حدامکان این کار را کنار سینک ظرفشویی انجام دهید. پیش از تراشیدن فلس‌ها، ابتدا باله‌ها را با قیچی جدا کنید، زیرا کمک زیادی به بالابردن سرعت کار و کنترل راحت‌تر ماهی می‌کند، سپس فلس‌ها را با چاقوی بزرگ سرآشپز، چاقوی اره‌ای یا فلس‌گیر جدا کنید.

۱



باله‌های ماهی را با قیچی آشپزخانه ببرید. این باله‌ها در شکم، پهلوها و قسمت انتهایی بدن ماهی وجود دارند.

۲



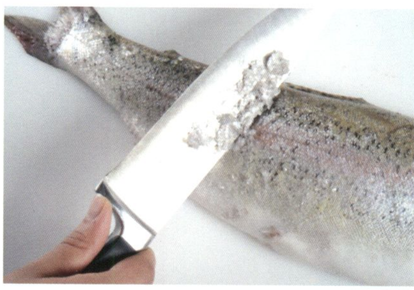
ماهی را برگردانده و باله‌های بالایی ماهی را که در طول کمر ماهی وجود دارند جدا کنید. جداکردن باله‌ها بسیار مهم است، زیرا محل تجمع باکتری‌هاست.

۳



درصورتی‌که بخواهید ماهی را به‌صورت درسته سرو کنید، می‌توانید دُم ماهی را به‌شکل حرف «V» با قیچی کوتاه کنید تا ظاهری زیباتر داشته باشد.

۴



دُم ماهی را با دست محکم نگه داشته و با فلس‌گیر یا قسمت پشتِ چاقو، از دُم تا سر ماهی را برخلاف جهت فلس‌ها بتراشید. سپس ماهی را زیر آب بشویید. لازم به توضیح است آشپزهای حرفه‌ای به‌راحتی می‌توانند با لبه تیز چاقو، فلس‌ها را از طریق حدفاصل فلس و پوست به‌صورت یک‌تکه جدا کنند.

پاک کردن ماهی از طریق آبشش

اعضای داخلی ماهی‌های گردی که به‌صورت کامل سرو می‌شوند، از طریق آبشش در سرتاسر بدن‌شان پاک و زدوده می‌شود. این روش، شکل ظاهری ماهی را برای تهیه ماهی‌های شکم‌پر یا ساده بدون زخم یا شکافته‌شدن شکم حفظ می‌کند.

۱



از کنار سر ماهی آبشش را به‌سمت بیرون بکشید و با قیچی آشپزخانه آن را جدا کنید.

۲



ماهی را در دست بگیرید، با قیچی برشی کوچک در مخرج شکم ماهی ایجاد کنید. نوک قیچی یا انگشت‌تان را به داخل آن فرو برده و برشی کوچک در امعاء و احشاء ماهی ایجاد کنید تا به‌راحتی از بدن ماهی بیرون کشیده شود.

۳



انگشت‌تان را داخل درپوش آبششی باز شده قرار دهید، اعضای داخل شکم ماهی را بگیرید و آن‌ها را بیرون بکشید. اطمینان حاصل کنید شکم ماهی کاملاً خالی شده است.

۴



ماهی را زیر شیر آب سرد نگاه دارید و بگذارید آب از زیر گردن به‌سمت دُم جریان یابد. به شستشو ادامه دهید تا زمانی‌که آبی که از انتهای شکم ماهی خارج می‌شود، تمیز شود، سپس ماهی را با حوله کاغذی خشک کنید.

پاک‌کردن از طریق شکم

راحت‌ترین و رایج‌ترین روش برای پاک‌کردن ماهی از راه شکم آن است. از این روش می‌توانید برای تمیزکردن ماهی‌هایی که کامل یا شکم‌پر سرو می‌شوند، استفاده کنید.

۱



برشی کوچک در انتهای شکم ماهی ایجاد کرده و با قیچی سرتاسر زیر شکم را بِبُرید.

۲



با دست، اعضای داخل شکم ماهی را گرفته، بیرون کشیده و دور بریزید. اعضای داخل شکم ماهی برای پخت‌وپز یا تهیه استاک، اصلاً مناسب نیست.

۳



قاشقی را در امتداد هر دو طرف تیره پشت ماهی حرکت داده و رگ‌های خونی آن را بگیرید. این رگ‌ها موجب تلخی و کاهش زیبایی ماهی می‌شوند، سپس ماهی را زیر شیر آب سرد شسته و روی حوله کاغذی خشک کنید.

گرفتن استخوان از شکم (سفره کردن)

پس از تمیزکردن داخل شکم ماهی، باید تیغه پشت ماهی را از شکم آن خارج کنید، زیرا فضای کافی را برای پرکردن شکم ماهی با مواد خوراکی فراهم می‌کند.

۱



ماهی را از پشت نگه داشته، سپس با فشار انگشتان بین استخوان و گوشت فاصله‌ای ایجاد کنید و با استفاده از چاقوی فیله‌کنی، از یک طرف تیغه پشت، بین تیغ‌های اصلی و گوشت ماهی را بِبُرید. این کار را ادامه دهید تا همه تیغ‌ها جدا شوند.

۲



تیغه چاقو را در امتداد تیغ‌ها به‌سمت پایین حرکت داده و تا نزدیک تیغه پشت را بِبُرید تا تیغ‌ها کاملاً از گوشت جدا شوند. این مرحله را در طرف دیگر ماهی نیز تکرار کنید.

۳



انتهای تیغه پشت را با قیچی از گوشت جدا کرده و دور بیندازید.

۴

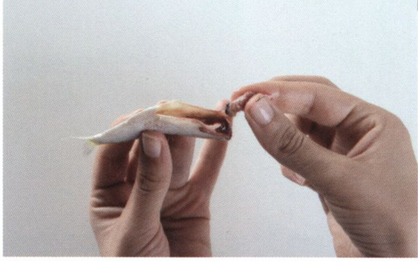


تیغ‌های ریز به‌جامانده در گوشت را با استفاده از انبرک جدا کنید، سپس ماهی را با حوله کاغذی خشک کنید.

گرفتن استخوان ماهی کوچک

ماهی‌های کوچک و روغنی مانند ساردین، استخوان‌های ظریفی دارند که می‌توانید آن‌ها را با کمک انگشتان حتی سریع‌تر از چاقو خارج کنید.

۱



با نوک انگشتتان سَر ماهی را از قسمت پشت آبشش‌ها جدا کنید. سَر و آبشش ماهی را دور انداخته و انگشت اشاره خود را در قسمتی که سر قرار داشت، فرو بَبَرید و تا انتهای دم ماهی حرکت دهید تا شکم ماهی کاملاً باز شود. اندرونه ماهی را با انگشت خارج کرده و دور بیندازید.

۲



انگشت خود را در ماهی فرو برده و تیغه پشت آن را بیرون بکشید. ماهی را با آب شسته و روی حوله کاغذی خشک کنید.

فیله‌کردن ماهی گرد

پس از فرآیند فلس‌گیری، می‌توانید ماهی را فیله کرده یا به‌صورت قطعات بزرگ بی‌استخوان برش دهید. برای فیله‌کردن بهتر است از چاقوی تیز و انعطاف‌پذیر فیله‌کنی استفاده کنید تا گوشت ماهی هدر نشود.

۱



از سر تا دُم ماهی را در امتداد تیغه پشت برش دهید و از جهت تیغ‌ها به‌عنوان راهنما استفاده کنید. گوشت را در امتداد استخوان پشت کاملاً ببرید و چاقو را در طی کار، صاف و چسبیده به تیغ‌ها نگه دارید. در حین حرکت چاقو، گوشت جدا شده را با دست دیگرتان نگه دارید.

۲



ماهی را به‌سمت دیگر برگردانده و مرحله یک را کاملاً در طرف دیگر ماهی تکرار کنید.

آماده‌سازی ماهی‌های تخت

از معروف‌ترین گونه‌های ماهی‌های تخت می‌توان به ماهی کفشک، ماهی زبان و سفره ماهی اشاره کرد. این نوع ماهی‌ها، چشم‌هایی پهن دارند که در بالای سرشان قرار گرفته است، نیمه بالایی بدن آن‌ها به‌رنگ تیره و طرف دیگر آن سفیدرنگ است تا به‌راحتی بتوانند استتار کنند. بدن آن‌ها یک ردیف استخوان مرکزی پهن و یک ردیف استخوان متصل به هر دو طرف ماهی دارد که این ساختار ساده، فیله‌کردن آن را بسیار آسان می‌سازد، اما برای استیک‌کردن بسیار نازک است. برای نشان‌دادن طعم واقعی این ماهی‌ها باید آن‌ها را به‌روشی سریع‌تر از بقیه مواد پخت و آماده کرد. پخت این ماهی با حرارت ملایم باعث می‌شود که مزه و عطر استثنایی این ماهی به بهترین شکل در آن حفظ شود. لازم به توضیح است از سر و استخوان این نوع ماهی‌ها، می‌توانید برای تهیه استاک استفاده کنید.

فیله‌کردن

برای فیله‌کردن ماهی تخت باید ابتدا باله‌ها و فلس‌های ماهی را بگیرید. به‌طور معمول بسته به اندازه ماهی، می‌توانید از یک ماهی تخت، دو یا چهار عدد فیله تهیه کنید.

۱



ابتدا ماهی را روی تخته برش قرار دهید، طوری‌که قسمت تیره‌رنگ آن رو به بالا باشد، سپس اطراف بدن ماهی را با چاقوی فیله ببرید تا به استخوان برسید.

۲



با چاقویی تیز، شکافی از سر تا دُم در قسمت وسط ماهی ایجاد کنید تا به استخوان برسید.

۳



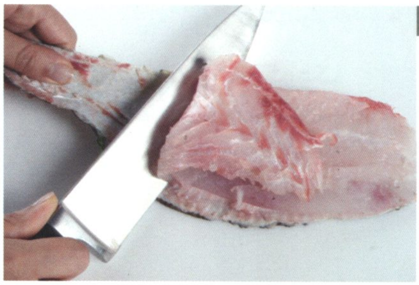
اطراف سر و لبه‌های بدن ماهی را با چاقو بِبُرید.

۴



فیله را با چاقوی فیله‌کنی از قسمت شکاف به‌سمت لبه‌های آن جدا کنید. سعی کنید کم‌ترین مقدار گوشت روی تیغ‌ها باقی بماند. ماهی را برگردانده و فیله سمت مقابل را نیز به همین ترتیب جدا کنید.

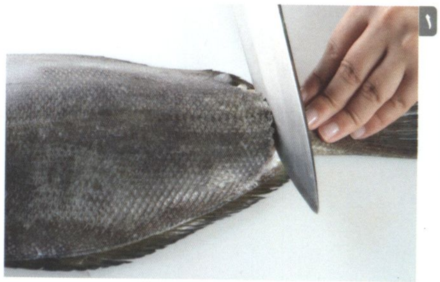
۵



فیله را از سمت پوست‌دار آن روی تخته برش قرار داده و یک برش در عرض گوشت و در انتهای دم ایجاد کنید، سپس انتهای دم را با دست گرفته و چاقو را در یک زاویه سطحی و صاف، مانند اره‌کردن، وارد شکاف کنید و بین گوشت و پوست حرکت دهید.

پوست‌کندن

برای سرو ماهی تخت به‌شکل کامل، فقط پوست تیره‌رنگ آن را جدا کنید، زیرا باقی‌ماندن پوست سفید زیرین، به حفظ و نگهداری شکل ماهی در حین پخت کمک می‌کند. اما برای سرو به‌صورت فیله، می‌توانید هر دو پوست تیره و روشن ماهی را جدا کنید.



از سمت تیره‌رنگ ماهی شروع کنید. ابتدا پوست ماهی را از ناحیه دُم با چاقو جدا کنید.



دُم ماهی را در یک دست گرفته و با دست دیگر پوست ماهی را به طرف سر آن بکشید تا به‌طور کامل از بدن جدا شود. با این روش، دُم و پوست ماهی از هم باز می‌شود. برای ممانعت از لیزخوردن ماهی در دست، می‌توانید از حوله برای نگه‌داشتن دُم و کشیدن پوست ماهی استفاده کنید.



ماهی را به‌طرف پوست سفید آن برگردانید، سپس پوست اطراف سر را با چاقو جدا کنید.

آماده‌سازی استیک و فیله ماهی

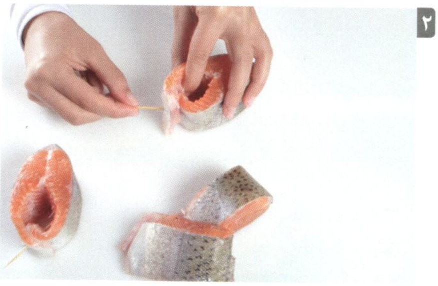
برای تهیه استیک و فیله ماهی می‌توانید از هر دو نوع ماهی گرد و تخت استفاده کنید، اگرچه فرانسوی‌ها معتقدند که استیک باید از ماهی‌های گرد و فیله، از ماهی‌های تخت تهیه شود. لازم به توضیح است استیک نسبت‌به فیله قطورتر و فیله نسبت به استیک تردتر است.

بریدن استیک

پس از مرحله فلس و باله‌گیری، استیک را با استفاده از چاقوی سرآشپز یا ساتور به‌ضخامت تقریبی ۲/۵ سانتی‌متر برش دهید، سپس آن را مرینیت کرده و به‌روش های مختلف مانند سرخ‌کردن در تابه، کبابی، گریل و آب‌پز تهیه کنید.



سطح ماهی را با فاصله مساوی، علامت زده و از محل علامت‌ها، ماهی را با چاقوی تیزی، با قدرت برش دهید.



دو طرف لبه‌های استیک را به‌طرف وسط و روی یکدیگر تا بزنید. با یک خلال‌دندان، آن‌ها را کنار یکدیگر نگه دارید تا در حین پخت، از هم باز نشوند. استیک آماده پخت است.

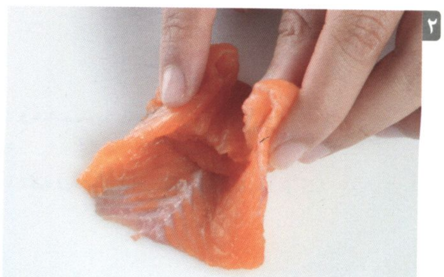
مدل‌های متنوع فیله ماهی

روش بسته

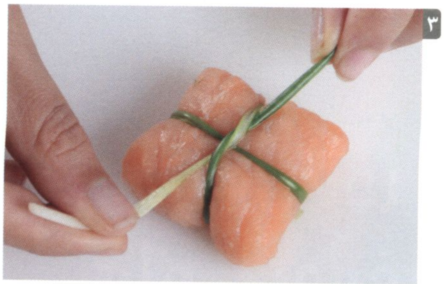
برش‌های بسیارنازک فیله را «اسکالوپ» می‌گویند که معمولاً برای پیچیدن مواد غذایی و تهیه بسته‌های لذیذ استفاده می‌شود؛ می‌توانید آن‌ها را پخته یا به‌آرامی سرخ کنید.



اسکالوپ را بین دو ورق کاغذ روغنی قرار داده و با پهنای چاقو یا ساتور به آن ضربه بزنید تا از هم باز شده و نازک‌تر شود.



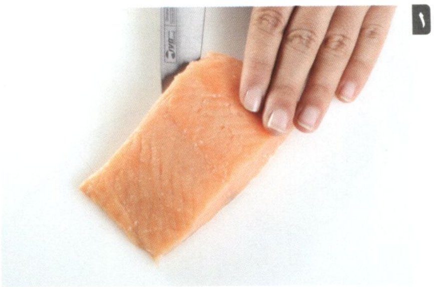
اسکالوپ را دور مواد غذایی یا تکه‌ای دیگر از اسکالوپ پیچیده و تا حدامکان بسته‌ای مرتب و مربع‌شکل درست کنید.



بسته را از قسمت لبه‌های آن به داخل برگردانده و با ساقه پیازچه آن را محکم ببندید.

روش بالش یا پیلو

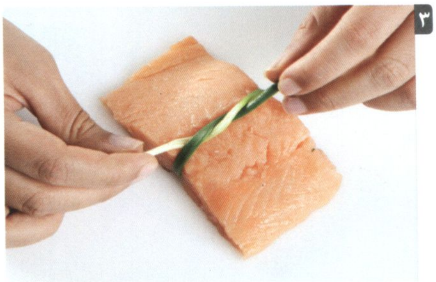
«بالش» تکه‌ای از فیله به ابعاد ۴×۷/۵ سانتی‌متر است که مانند پاکت از مواد پر شده است. از هر قطعه ضخیمی از ماهی مانند سالمون، می‌توانید برای تهیه بالش استفاده کنید. بالش‌ها انتخاب مناسبی برای آب‌پز و بخارپزکردن هستند.



۱
از یک سانتی‌متر لبه داخل فیله تا یک سانتی‌متر مانده به لبه طرف مقابل، شکافی ایجاد کنید (مانند پاکت). توجه داشته باشید که قسمت پشت و اطراف فیله پاره یا سوراخ نشود.

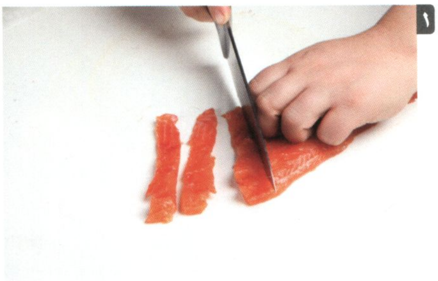


۲
با دست پاکت را باز نگه داشته و با قاشق مواد غذایی موردنظر را در آن بریزید. پاکت را بیش از اندازه از مواد پر نکنید، زیرا در طی پخت از هم باز شده و مواد از آن به بیرون می‌ریزد.



۳
ساقه نازک پیازچه‌ای را محکم به دور آن ببندید. بالش اکنون برای پخت آماده است.

روش کوجان (ماهی آغشته به مواد)





۱. ابتدا نوارهای نازکی از فیله پوست‌کنده را برش دهید. لازم به توضیح است این تکه‌ها هنگام سرخ‌شدن در روغن، مقداری پف می‌کنند، بنابراین برای سرخ‌کردن کوجان، تابه‌ای بزرگ را تا یک‌سوم ارتفاع از روغن پر کنید.

۲. نوارهای ماهی را به آرد طعم‌دارشده با نمک و فلفل آغشته کنید، برای این کار می‌توانید مطابق تصویر از یک کیسه فریزر استفاده کنید، کیسه را تکان دهید تا ماهی‌ها کاملاً از تمام جهات به آرد آغشته شوند.

۳. روغن را در تابه ریخته و بگذارید تا در حرارت ۱۸۰ تا ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد جوش آید. تکه‌های ماهی آغشته به آرد را با صافی سیمی یا کفگیر صافی‌دار در روغن قرار داده و اجازه دهید به‌مدت سه تا چهار دقیقه سرخ و طلایی‌رنگ شوند، سپس از روغن خارج کرده و روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن آن گرفته شود. ماهی آماده سرو است.

روش بافته

برای تهیه روش بافته از هر نوع ماهی می‌توانید استفاده کنید و مناسب‌ترین روش برای حفظ بافت لطیف فیله در هنگام بخارپزکردن است.

۱. هر تکه از فیله را به‌ابعاد ۲۰×۲ سانتی‌متر برش دهید. سه تکه نواری از ماهی‌های مختلف را در کنار و نزدیک یکدیگر بچینید.

۲. ماهی‌ها را کمی شل به یکدیگر ببافید، زیرا در حین پخت ماهی، کمی کوچک می‌شوند.

۳. بافته‌ها را روی قابلمه در حال جوش حاوی استاک ماهی، بخارپز کنید.



روش‌های فرآوری ماهی

نمک‌سودکردن ماهی



مناسب‌ترین زمان برای نمک‌سودکردن ماهی، شب‌های سرد زمستان است. بدین‌منظور ۴۵۰ گرم نمک دریا را با ۹۰ گرم شکر قهوه‌ای (تصفیه‌نشده) مخلوط کرده و سطح بدن ماهی را به آن آغشته کنید و بگذارید به‌مدت یک تا دو ساعت در مخلوط بماند. همچنین می‌توانید ماهی را به‌مدت ۳۰ دقیقه در محلول آب و نمک غلیظ بخوابانید (غلظت محلول آب و نمک باید درحدی باشد که تخم‌مرغ در آن شناور بماند). ماهی را در این مدت چند بار زیر و رو کنید، سپس طناب نازکی از حفره دهان و آبشش آن عبور داده و ماهی را در معرض وزش باد قرار دهید. پس از سه تا چهار روز، ماهی قابل استفاده است.



دودی‌کردن ماهی

یکی از روش‌های قدیمی نگهداری گوشت و ماهی، دوددادن است که ضمن کاهش مقدار زیادی از رطوبت آن‌ها، ترکیبات ضدباکتری موجود در دود نیز به سطوح مختلف گوشت و ماهی نفوذ کرده و باعث عدم رشد باکتری‌ها می‌شود. بدین‌منظور، ابتدا ماهی را مدتی در آب‌نمک غلیظ می‌خوابانند تا نمک‌سود شود، سپس با استفاده از خاک‌اره چوب‌های مناسب، دودی با درجه حرارت ۱۷ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد ایجاد کرده و ماهی را در آن، دود می‌دهند. مدت‌زمان لازم برای دوددادن، به اندازه ماهی بستگی دارد. توجه کنید پیش از پخت، باید ماهی دودی را مدتی در آب قرار دهید و در طی این مدت، آبِ آن را چند بار عوض کنید، سپس ماهی را بپزید. برای دودی‌کردن ماهی در منزل می‌توانید به دو روش زیر عمل کنید:

1. استفاده از جعبه پیش‌ساخته مخصوص دودی‌کردن ماهی
2. استفاده از بشکه

در روش دوم که روشی قدیمی است، سطح بالایی بشکه را برداشته، لبه آن را به‌اندازه یک مستطیل ۵۰*۳۰ سانتی‌متر برش دهید، سپس وسط بشکه را از چهار طرف سوراخ کرده و دو میله فلزی یا چوبی به‌شکل ضربدر داخل آن قرار دهید. هنگام دودی‌کردن ماهی، بشکه را به‌صورت وارونه قرار داده و ماهی‌های نمک‌سودشده را به‌طور مرتب به میله داخل بشکه آویزان کنید. سپس منقل حاوی خاک‌اره و ساقه شاخه سبز را از محل بریدگی (مستطیل ۵۰*۳۰) داخل ریخته و یک قطعه آهن داغ سرخ‌شده در داخل خاک‌اره قرار دهید تا دود ایجاد شود. ماهی‌ها را به‌مدت پنج تا شش ساعت در معرض این دود قرار دهید.

ماهی شور خشک

در جنوب کشور از ماهی قباد برای تهیه ماهی شور خشک استفاده می‌کنند. برای این کار، ابتدا ماهی را از کمر شکاف داده، سر آن را بِبُرید و داخل شکم آن را کاملاً تمیز کنید. سپس سطح داخلی و خارجی ماهی را به نمک آغشته کنید و بگذارید به‌مدت ۳۰دقیقه بماند، پس از این مدت، دوباره مقدار زیادی نمک روی ماهی پاشیده و آن را در گوشه‌ای آویزان کنید. پس از یک روز، ماهی را شسته و در هوای آزاد آویزان کرده و بگذارید بماند تا مانند چوب، خشک شود (ممکن است بیشتر از یک هفته طول بکشد)، سپس آن را خرد کرده و در جای خنک نگهداری کنید.





خرید ماهی دودی

ماهی دودی باید عطری دودی و مطبوع، سطحی براق و روشن و گوشتی سفت داشته باشد. چسبناک یا تربودن گوشت ماهی، حاکی از آن است که ماهی کیفیت پایینی دارد یا کمتر از حد نیاز دودی شده است.

ماهی شور شمال



برای تهیه ماهی شور شمال، ابتدا داخل خمره‌ای یک لایه سنگ نمک چیده و مقداری نمک کوبیده‌شده بریزید، سپس ماهی را روی آن قرار داده و مقداری روناس روی ماهی بپاشید و مجدداً مقداری نمک کوبیده‌شده اضافه کنید. سنگ نمک را در لایه آخر بچینید و درِ خمره را ببندید. پس از یک ماه، ماهی شور آماده مصرف است.

ماهی شور آبدار



برای تهیه این نوع ماهی، از ماهی‌های شیر، حلوای سیاه، سوف و خارو استفاده می‌شود. ابتدا ماهی را فیله کرده، زیر آبِ سرد بشویید، طوری‌که اثری از خون در آن باقی نماند، سپس آن را با حوله کاغذی خشک کنید. برای یک کیلوگرم فیله، حداقل نیم کیلوگرم نمک ساییده‌شده لازم است. فیله‌های ماهی را روی تخته قرار داده، آن را به چند تکه برش دهید، سپس با حوله کاغذی خشک کنید. سطح آن را به نمک آغشته کنید. در شیشه‌ای دهان‌گشاد و دردار، ابتدا دو تا سه قاشق نمک ریخته، سپس فیله‌های ماهی را در آن بچینید، روی هر ردیف مجدداً نمک ریخته، درِ شیشه را ببندید و به‌مدت یک ماه در مقابل آفتاب قرار دهید تا گوشت ماهی صورتی‌رنگ شود و در آبِ خود شناور بماند. ماهی شور آبدار، تا چند سال در داخل ظرف خود قابل نگهداری است.



ماهی دونمکه

برای تهیه این نوع ماهی، از ماهی‌های حلوای سیاه، سوف، شیر، قباد، خارو استفاده می‌شود. همان‌طور که از نام آن پیداست، این نوع ماهی با نمک بسیار فراوان تهیه می‌شود. بدین‌منظور ماهی را از قسمت شکم شکاف داده، داخل شکم آن را با آبِ سرد، کاملاً تمیز و با حوله خشک کنید، سپس تمام قسمت‌های ماهی را به نمک فراوان آغشته کرده، در آبکش قرار دهید تا آبِ آن خارج شود. پس از ۳۰ دقیقه مجدداً ماهی را به نمک زده و به‌مدت سه تا چهار روز در هوای آزاد آویزان کنید. پیش از آن‌که ماهی کاملاً خشک شود، آن را برداشته و در جای خنک نگهداری کنید. ماهی دونمکه خیلی سریع فاسد می‌شود، به همین دلیل هرچه سریع‌تر آن را مصرف کنید.



نمک‌زدایی

نگه‌داشتن ماهی با روش دودی یا نمک‌سودکردن، روشی کاملاً سنتی است و مزه افزوده‌شده به ماهی در این روش‌ها، از ملایم تا قوی متغیر است. ماهی‌های فرآوری‌شده طی این دو روش، حتماً باید پیش از سرو، نمک‌زدایی شوند.

نمک‌زدایی ماهی‌های کولی

معمولاً ماهی‌های کولی به‌صورت کنسروی در روغن یا نمک و در شیشه های دربسته حاوی روغن زیتون - که زیاد هم شور نیستند - در نواحی مدیترانه به فروش می‌رسند. ماهی های کنسروی در قوطی، نمک بیشتری دارند، بنابراین باید آن‌ها را نمک‌زدایی کنید. در نمک‌زدایی به‌روش زیر، بافت ماهی‌ها، لطیف‌تر و مزه آن‌ها، ملایم‌تر می‌شود.

۱. ماهی‌ها را در صافی ریخته و بگذارید روغن اضافی آن کاملاً خارج شود، سپس ماهی را در ظرف موردنظر سرو کنید.
۲. مقداری شیر سرد در ظرف حاوی ماهی بریزید، طوری‌که شیر روی ماهی‌ها را بپوشاند و بگذارید به‌مدت ۲۰ دقیقه بماند تا کاملاً خیس بخورد. پس از این مدت، شیر را دور ریخته، ماهی‌ها را زیر شیر آبِ سرد بشویید و خشک کنید.

مزه‌دار یا مرینیت‌کردن ماهی

مزه‌دار یا مرینیت‌کردن عبارت است از خوابانیدن گوشت در مواد معطر و خوش‌طعم تا مزه و عطر آن‌ها به‌خورد گوشت رفته و فرآیند پخت راحت‌تر انجام شود. مدت‌زمان لازم برای مرینیت گوشت ماهی، به ماهیت و اندازه خوراک بستگی دارد. حتماً ماهی را در طی مدت مرینیت، در یخچال قرار دهید. پیش از پخت، ماهی را روی صافی و در دمای محیط قرار دهید تا مواد اضافی مرینیت آن خارج شده و کاملاً آب آن گرفته شود.

روش‌های مرینیت‌کردن

یکی از روش‌های مرینیت‌کردن که در نفوذ عطر و مزه سبزیجات و ادویه‌ها در طول مدت‌زمان پخت به داخل گوشت مؤثر است، بدین‌ترتیب است: دو تا سه شکاف در دو طرف ماهی در امتداد استخوان ایجاد کرده، سپس سبزیجات و ادویه‌ها را در شکاف‌های ایجادشده فرو برده و فرآیند پخت را انجام دهید.



روش شکم‌پر



۱ ابتدا شکم ماهی کاملاً تمیز و خشک‌شده را باز کنید.



۲ مواد را با قاشق، داخل شکم ماهی بریزید (شکم ماهی را زیاد پر نکنید).



۳ با نخ و سوزن مخصوص آشپزی، شکم ماهی را دوخته و فرآیند پخت را روی آن انجام دهید.

نکته: پیش از سرو، دوخت را از شکم ماهی باز کنید.

مرینیت سریع

در مواقعی‌که زمان زیادی برای مرینیت‌کردن ماهی‌ها در سایز کوچک یا تکه‌های ماهی ندارید، می‌توانید با قراردادن همه مواد در کیسه‌ای پلاستیکی و تکان‌دادن آن، به‌سرعت گوشت ماهی را با مواد مایع یا ادویه بپوشانید.

برای مرینیت‌کردن ماهی، باید از موادی استفاده کنید که با ماهی هماهنگی طعم دارند مانند جوزهندی، زعفران، سماق، زیره سبز، گشنیز، پاپریکا، نمک، واسابی، چوچاغ، آویشن، برگ‌بو، رازیانه، رزماری، ریحان، شبت، گشنیز، مرزنجوش، کرفس، سرکه (ماهی نباید بیش از ۱۰ دقیقه در سرکه خوابانیده شود)، آب‌مرکبات، روغن‌هایی مانند روغن کنجد یا گردو و آب‌پیاز.





روش‌های
پخت مـاهی



ماهی پس از پخت، ظاهر نیمه‌شفاف خود را از دست داده و در بیشتر مواقع به‌رنگ سفید مات درمی‌آید، به‌سهولت خرد می‌شود و باید پس از آماده‌سازی به‌عنوان محصولی ظریف درنظرگرفته شود. هنگامی‌که ماهی بیش از حد طبخ شود، به‌راحتی خشك شده و طعم خود را از دست می‌دهد. به‌همین‌دلیل، بسته به نوع ماهی، باید روش پخت دقیق‌تری برای آن انتخاب کنید. همچنین میزان چربی موجود در ماهی با نحوه پخت آن ارتباط مستقیم دارد. ماهی‌های کوچک و کم‌گوشت در دمای بالا سریعاً خشک می‌شوند، بنابراین بهتر است آن‌ها را برای پخت در فر با فویل آلومینیومی بپوشانید، برای کباب‌کردن، در سس بخوابانید یا به روغن آغشته کرده و با روش‌هایی مانند آب‌پز و بخارپزکردن آن‌ها را طبخ کنید. روش پخت در فویل آلومینیومی یا کاغذ روغنی برای ماهی کامل، فیله‌ای و استیک انتخاب مناسبی است، زیرا این روش به‌خوبی رطوبت ماهی را حفظ می‌کند. ماهی‌های گوشتی را می‌توانید تکه‌تکه کرده و به سیخ بکشید، اما برای طبخ ماهی‌های استخوانی بهتر است آن‌ها را روی پنجره مشبک کباب کنید. برای لذیذترشدن ماهی، می‌توانید آن را به‌همراه مقدار کمی مایعات (مانند استاک ماهی، شیر، خامه و ...) انواع چاشنی و طعم‌دهنده‌ها طبخ کنید.

روش پخت در پوسته نمک

ماهی پخته‌شده در روش پوسته نمک، دارای پوستی ترد، چیپسی و گوشتی نرم و آبدار است، بدون‌این‌که بیش از حد شور شود. پوشش نمکی به ماهی کمک می‌کند که ضمن مزه‌دار شدن، رطوبت گوشت را نیز حفظ کند. پیش از پخت، ماهی را پاک کرده، بشویید و آن را با حوله کاغذی کاملاً خشک کنید.



۱. ابتدا فویلی آلومینیومی را روی سطحی صاف پهن کرده و سطح آن را با سنگ نمک به‌قطر دو تا سه سانتی‌متر بپوشانید، سپس ماهی را روی آن قرار داده و روی سطح ماهی را نیز به همان اندازه با نمک بپوشانید؛ همچنین می‌توانید با نمک دریا حدود پنج سانتی‌متر زیر و روی ماهی را بپوشانید. لازم به توضیح است برای ماهی به‌وزن ۹۰۰ گرم، ۱۳۰۰ گرم نمک نیاز است.
۲. روی نمک چند قطره آب پاشیده و ماهی را در فری با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد به‌مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید تا بپزد.
۳. اطراف لایه نمک را با چکشی کوچک بشکنید، ماهی را بیرون آورده و با برس نمک اضافی را از سطح آن پاک کنید. سپس درسته سرو کنید.
۴. در برخی منابع آمده است که دو تا سه عدد سفیده تخم‌مرغ را با مقداری نمک مخلوط کنید تا خمیر یکدستی حاصل شود، سپس ماهی را روی آن قرار داده و در فر بپزید. پس از پخت، خمیر نمک به‌صورت یک‌تکه از ماهی جدا می‌شود. اما ما این روش را به شما توصیه نمی‌کنیم، زیرا نمک بدون سفیده تخم‌مرغ، بهتر به‌خورد ماهی می‌رود.

روش بخارپز با بامبو

در این روش سبد سوراخ‌دار فلزی یا سبد بافته‌شده را روی مایع در حال جوش قرار داده، ماهی را در آن می‌پزند. استفاده از سبد بافته‌شده علاوه‌بر این‌که باعث ایجاد طعم بهتری در ماهی می‌شود، این امکان را مهیا می‌سازد که سبزیجات معطر، ادویه‌جات و دیگر چاشنی‌ها نیز در کنار ماهی طبخ شوند.



۱. قابلمه را تا نیمه از آب پر کرده و بگذارید جوش آید. زمانی‌که جوش آمد، سبزیجات ریزخرد شده را به آن اضافه کنید.
۲. چاشنی‌ها، طعم‌دهنده‌ها و ماهی را داخل سبد قرار داده و سبد را در قابلمه حاوی آب بگذارید.
۳. درِ سبد را بگذارید تا ماهی طعم اضافه‌شده توسط سبزیجات و دیگر افزودنی‌ها را به‌خود بگیرد. ماهی‌ها را بخارپز کنید. در پایان ماهی را با سبزیجات بخارپزشده و چاشنی‌ها سرو کنید.

روش پخت کاغذپیچ

اصطلاح «کاغذپیچ» اصطلاحی فرانسوی است. طبخ ماهی به این روش، از ماهی محافظت کرده، آن را آبدار نگه داشته و سبزیجات ریخته‌شده در کاغذپیچ، ماهی را طی زمان پخت، مزه‌دار می‌کنند. برای دریافت نتیجه بهتر از این روش پخت، بهتر است بسته کاغذ را سر میز و در زمان سرو باز کنید.

۱. کاغذی را به‌شکل قلب بِبُرید و حاشیه‌های آن را به روغن آغشته کنید. (اندازه قلب کاغذی باید حدود پنج برابر ماهی باشد).
۲. ماهی را در وسط کاغذ روغنی‌شده قرار داده و مقداری برگ گشنیز و هویج خلالی نازک خردشده روی آن بریزید.
۳. طرف دیگر کاغذ را روی ماهی تا بزنید و لبه‌ها را به هم بپیچانید تا شکل بسته به خود بگیرد. بسته‌های ماهی را در سینی فر چیده و به‌مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر گرم‌شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا کاملاً بپزد.



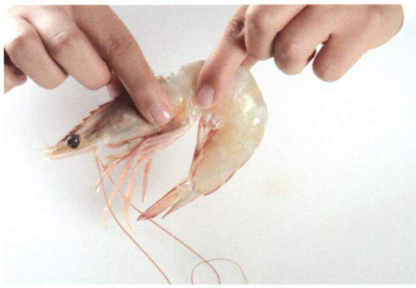
میگـــو

در برخـی کشـورها، میگـو را بـا پوسـت و حتـی سر آن، طبـخ و سرو می‌کننـد، زیـرا معتقدنـد عطـر و طعـم بهـتری به‌خـود می‌گیـرد.



چنانچه تمایل دارید میگو را بدون پوست آماده کنید، طبق روش زیر عمل کنید:

تمیز کردن

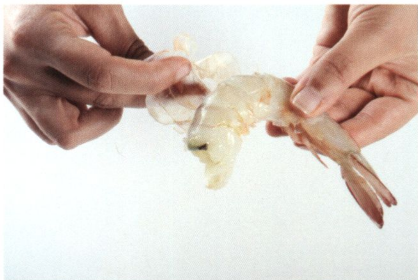


سر میگو را در یک دست نگه دارید و بدن آن را با دست دیگر جدا کنید.

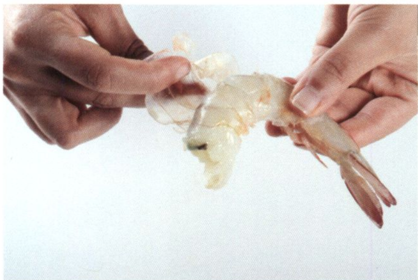




پاهای میگو را از بدن آن جدا کنید.



پوست میگو را از بالاتنه به پایین جدا کنید، هنگامی‌که به دُم آن رسیدید، گوشت آن را با یک دست نگه دارید و دُم را از داخل پوسته‌ها بیرون بکشید (برای سوخاری‌کردن یا حفظ زیبایی میگو، می‌توانید بند انتهایی دم میگو را جدا نکنید).



در خمیدگی پشت میگو، با چاقو یک برش طولی کم عمق ایجاد کنید .



با سر خلال‌دندان یا نوک چاقو، رگه تیره را بیرون آورید.

نکته: هنگام پاک‌کردن میگو در حجم زیاد، بهتر است میگوهای پاک‌شده را در آبِ سرد قرار دهید.

جلوگیری از جمع‌شدن میگو



❶ سرآشپزان شرقی برای جلوگیری از جمع‌شدن میگو به دورِ خود در هنگام پخت، یک عدد خلال‌دندان بلند چوبی را از مرکز میگو در راستای طول آن عبور می‌دهند، سپس هنگام سرو، خلال دندان را از میگو خارج می‌کنند.

❷ در خمیدگی داخلی میگو رگ سفیدی وجود دارد که باعث جمع‌شدن میگو می‌شود، این رگ را با نوک چاقو بیرون آورده و غضروف‌ها را با فشار دست له کنید؛ به این ترتیب، میگو دیگر جمع نخواهد شد.



مرینیت‌کردن

برای مرینت‌کردن میگو، باید از موادی استفاده کنید که با یکدیگر هماهنگی طعم دارند مانند برگ‌بو، رازیانه، گشنیز، سیر، نمک، پودر رزماری، پوست پرتقال رنده‌شده و آب‌لیموترش.

پروانه‌ای‌کردن

پشت میگو را تا ابتدای قسمت دُم برش زده و کاملاً باز کنید، طوری‌که قسمت انتهایی آن از یکدیگر جدا نشود، سپس میگو را به‌صورت صفحه‌ای پهن باز کنید.

خشک‌کردن

میگو را پس از تمیزکردن در قابلمه‌ای حاوی آبِ جوش و نمک فراوان ریخته و به‌مدت سه دقیقه بجوشانید، سپس آن را آبکش کنید. فر را از ۱۵ دقیقه قبل گرم کرده، میگوها را داخل سینی فر بچینید و در فر قرار دهید. درِ فر را نیمه‌باز بگذارید تا میگوها کاملاً خشک شوند. از میگوی خشک می‌توانید به‌عنوان تنقلات یا مانند میگوی تازه در آشپزی استفاده کنید، بدین‌منظور میگوی خشک را در آب بخیسانید تا آب جذب آن شده و نمک آن گرفته شود، سپس از آن در پخت غذا استفاده کنید.

خرید میگوی خشک

از خرید میگویی که نشانه‌ای از پوسیدگی یا فساد روی آن دیده می‌شود، خودداری کنید. میگوی خشک سالم، حالت چرمی دارد و اگر آن را از دو طرف بکشید، به‌آسانی تکه نمی‌شود.





ماکیان و پرندگان

اصطلاح ماکیان به تمامی پرندگان اهلی مانند مرغ، مرغابی، بوقلمون و غاز که برای مصارف غذایی پرورش داده می‌شوند، اطلاق می‌شود. گوشت طیور یکی از منابع مهم پروتئینی در تغذیه انسان و از دسته گوشت‌های سفید به‌شمار می‌آید. ارزش غذایی گوشت سفید به‌مراتب از انواع گوشت قرمز بالاتر است و از طرفی سلامت بیشتری نیز دارد؛ همچنین گوشت سفید، کلسترول نسبتاً پایین‌تری نسبت‌به گوشت قرمز دارد و برای بیماران کلیوی و قلبی و عروقی، مفیدتر است. امروزه گوشت طیور باتوجه به طعم و مزه مطبوع و سهولت در طبخ و از طرفی به‌دلیل آگاهی بیشتر مردم نسبت به سلامت گوشت سفید و کمتربودن خطرات آن نسبت به گوشت قرمز، بیش از پیش استفاده می‌شود.



تازگی

گوشت ماکیان و پرندگان تازه باید:

- فقط کمی نمناک باشد؛ خیس‌بودن نشانه یخ‌زدایی‌شدن پرنده است.
- بدن پرنده فشرده و پاها قابل‌انعطاف باشند.
- رنگ ماهیچه‌های اعضای خلفی و پاها قرمز و ماهیچه‌های سینه به‌رنگ روشن مایل به زرد باشد.
- درون شکم خالی شده باشد.
- جگر و سنگدان خارج شده و پس از تمیزکردن داخل حفره شکمی قرار گیرد.
- قلب و جگر رنگ طبیعی و حجم معمولی داشته باشد.
- کاملاً تمیز و عاری از ذرات خارجی باشد.
- فاقد آثارسوختگی ناشی از حرارت باشد.
- عاری از لکه‌های رنگی ناشی از قارچ باشد.
- هیچ‌گونه بوی غیرطبیعی مانند بوی ترشیدگی یا تعفن از آن استشمام نشود.
- در محل اتصال گوشت به استخوان، تغییررنگ یا بوی بد مشاهده نشود.
- گوشت ماکیان و پرندگان باید سفتی و قوام طبیعی داشته باشد.
- چربی آن باید رنگِ زردِ روشنِ یکنواخت داشته باشد.
- پرهای ماکیان و پرندگان کاملاً کنده شده باشد.
- دارای گواهی بهداشتی باشد.
- نگهداری ماکیان و پرندگان در محل‌های عرضه آن، باید منحصراً در یخچال‌های ویترین‌دار صورت گیرد.

ویژگی‌های بسته‌بندی ماکیان و پرندگان تازه (طبق استاندارد ملی ایران به‌شماره ۹۷۱۴)

- بسته‌بندی باید سالم، نو، پاکیزه، خشک، بی‌بو و استفاده‌نشده باشد.
- بسته‌بندی باید از جنس مناسب جهت مواد غذایی و غیرسمی باشد.
- جنس بسته‌بندی از مواد بازیافتی نباشد.
- درون بسته‌بندی خونابه یا مواد خارجی وجود نداشته باشد.

ویژگی‌های ماکیان و پرندگان منجمد

مرغ منجمد علاوه‌بر ویژگی‌های مذکور برای مرغ تازه، طبق استاندارد ملی ایران به‌شماره ۲۵۱۸ باید دارای خصوصیات زیر باشد:

- کاملاً یخ‌زده و در کیسه‌های پلاستیکی سالم عرضه شود.
- در داخل بسته‌بندی خونابه یا آبِ منجمدشده وجود نداشته باشد.
- لاشه مرغ لیز و لغزنده نباشد (ناشی از آب‌شدن و انجماد دوباره)
- فاقد آثار سوختگی ناشی از انجماد باشد.
- حفره شکمی کاملاً تمیز و عاری از امعاء و احشاء باشد.
- بدون سر و پا باشد.
- قلب، جگر و سنگدان درون لفاف جداگانه‌ای در حفره شکمی جای گرفته باشد.
- pH سطحی آن بیش از ۶/۷ نباشد.
- لاشه خارج‌شده از سردخانه، باید در مدت‌زمان کوتاهی به‌فروش برسد.

علائم فساد لاشه ماکیان و پرندگان

تغییر رنگ و بوی نامطبوع (رنگ متمایل به سبز یا آبی) در ناحیه شکم، بال‌ها، ناحیه مقعد و چینه‌دان از علائم شروع فساد لاشه است. در مراحل فساد، عضلات شل شده و رنگ آن‌ها تیره‌تر از حالت طبیعی است. هنگام بازرسی ظاهری، زیر بال‌ها یا کنار ران را بو کنید، بوی تعفن یا ترشیدگی از علائم شروع فساد لاشه است.





خرید

تازه یا یخ‌زده، پرنده‌ای را انتخاب کنید که فربه و دارای پوستی بدون لکه و روشن باشد. رنگ پرنده بسته‌به منطقه‌ای که در آن پرورش یافته و شرایط جوی آن، متفاوت است؛ بااین‌حال، رنگ پرنده نشان‌دهنده مرغوبیت یا عدم مرغوبیت آن نیست و تأثیری در ارزش غذایی آن ندارد. گوشت پرندگان به‌صورت فله‌ای و بسته‌بندی‌شده عرضه می‌شود. پرندگانی که بدون بسته‌بندی توزیع می‌شوند، به‌سادگی در معرض انواع آلودگی‌ها قرار گرفته و فاقد ابتدایی‌ترین اصول بهداشتی هستند. در عرضه عمده پرنده (بدون بسته‌بندی) امکان تقلب و عدم رعایت استاندارد و بهداشت وجود دارد. در این حالت، پس از انجام مراحل کشتار، پرنده را داخل وانی حاوی آب و یخ قرار می‌دهند و کارگران برای تخلیه و انتقال آن‌ها، به‌صورت غیربهداشتی در این وان‌ها تردد می‌کنند که باعث می‌شود پرندگان آبِ آلوده را جذب کنند؛ همچنین پرنده بدون بسته‌بندی، دود، ذرات معلق و آلودگی‌های هوا را نیز به خود جذب می‌کند. به‌دلیل نداشتنِ برچسبِ زمان کشتار و مدت‌زمان نگهداری آن، ممکن است محصول مانده به خریدار عرضه شود. برای حفظ کیفیت و سلامت گوشت پرنده، خرید آن را در آخرِ لیست خرید خود قرار دهید.

در هنگام خرید گوشت مرغ به نکات زیر توجه کنید:

- گوشت مرغ را حتماً از فروشگاه‌های معتبر بخرید و هنگام خرید، به تاریخ تولید، تاریخ انقضاء، کد پروانه بهره‌برداری از اداره دامپزشکی استان مربوطه و شرایط نگهداری مندرج روی بسته‌بندی آن توجه کنید. تاریخ انقضای محصولات تازه ۲۴ تا ۴۸ ساعت است.
- پرنده جوان را انتخاب کنید؛ پرندگان پیر، پوست‌های خشن و برآمدگی‌های بزرگ روی پاها دارند.
- لاشه بعضی از مرغ‌ها به‌دلیل ذبح غیراستاندارد، دارای نقاط خون‌مردگی و ضرب‌دیدگی است، از خرید این‌گونه مرغ‌ها اجتناب کنید.
- پوست لاشه مرغ باید به‌صورت یکنواخت روی بدن آن کشیده شده و عاری از هرگونه پارگی، کوفتگی، رنگ‌پریدگی و علائم غیرطبیعی باشد.
- استخوان سینه مرغ باید کاملاً مستقیم و بدون شکستگی یا انحنای غیرعادی و عضلات آن، برجسته و محکم بوده و از زیر پوست مشخص باشد.
- بسته‌بندی مرغ باید سالم باشد و بوی ناشی از آن به‌سرعت از بین برود.
- سطح بدن باید درخشنده و مرطوب باشد و بوی غیرطبیعی از آن به مشام نرسد، چنان‌چه سطح بدن، لیز، چسبنده یا لزج باشد، دلیل بر کهنگی مرغ است.
- در هنگام خرید یا استفاده از گوشت مرغ، حتماً به رنگ ماهیچه ران‌ها و بقیه بدن مخصوصاً سینه که سفیدرنگ است دقت کنید. مشاهده رنگ‌های غیرطبیعی در گوشت، نشان‌دهنده کهنگی و معایب دیگری از جمله بیماری و آلودگی‌های ثانوی میکروبی است.
- پس از پوست‌کندن مرغ، دقت کنید ران‌های آن دارای خونریزی‌های زیرپوستی نباشد و گوشت آن شفاف و صورتی‌رنگ به‌نظر برسد و نشانی از لکه‌های سفیدرنگ ناشی از سرمازدگی روی گوشت دیده نشود.

نگهداری

یخ‌زدایی

بهترین شیوه خروج از انجماد، قراردادن گوشت به‌مدت ۱۲ ساعت، داخل ظرفی در پایین‌ترین طبقه یخچال است که خونابه آن با مواد غذایی دیگر یا سطح یخچال تماس پیدا نکند. این زمان به ضخامت توده بدنی پرنده بستگی دارد. هرقدر توده گوشت حجیم‌تر باشد، زمان بیشتری برای خروج از انجماد نیاز دارد. به‌هرحال، زمانی‌که گوشت به مرحله پخت می‌رسد، نباید بافت آن خیلی نرم شده و خونابه از آن خارج شده باشد (خروج از انجماد به‌طور کامل انجام نشود). مرغ ناقل احتمالی باکتری سالمونلا است، درصورتی‌که مرغ را به‌صورت منجمد طبخ کنید، گرمای لازم برای کشتن این باکتری به قسمت میانی گوشت نمی‌رسد.

استفاده از مایکروویو فقط برای گوشت‌های کم‌حجم و با ضخامت کم مناسب است؛ زیرا اگر توده گوشت حجیم باشد، یخ‌زدایی قسمت خارجی و داخلی همزمان صورت نمی‌گیرد و ممکن است باعث افزایش تعداد میکروارگانیسم قسمت خارجی شده و گوشت کیفیت غذایی خود را از دست بدهد.

استفاده از آب آشامیدنی در حال جریان جهت یخ‌زدایی (دمای ۲۱ درجه سانتی‌گراد) در مواقع ضروری امکان‌پذیر است، اما توصیه نمی‌شود. توجه کنید هرگز پرنده یخ‌زدایی‌شده را مجدداً فریز نکنید.

تازه

پرنده تازه را روی یک توری فلزی داخل بشقاب گذاشته، آن را با پلاستیک بپوشانید و به‌مدت دو روز در یخچال (دمای یک تا پنج درجه سانتی‌گراد) و دور از گوشت‌های پخته‌شده قرار دهید. امعاء و احشاء پرنده (دل، جگر و...) را به‌صورت جداگانه و در ظرف دربسته نگهداری کنید. پرنده پخته‌شده نباید بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری شود. درصورتی‌که بلافاصله به‌مصرف نمی‌رسد، آن را باید گرم (در دمای بین ۷۰-۷۰ تا ۷۵ درجه سانتی‌گراد) نگهداری کنید یا به‌سرعت خنک کرده و به‌مدت دو تا سه روز در یخچال قرار دهید.

شرایط نگهداری گوشت تازه طیور

شرایط نگهداری و ماندگاری گوشت تازه طیور (لاشه کامل یا قطعات گوشت) باید طبق جدول زیر باشد:

شکل عرضه	شرایط نگهداری		ماندگاری
	دما (سلسیوس)	رطوبت	
بسته‌بندی معمولی	۰ تا ۴	۹۰-۸۵	۳ روز
بسته‌بندی در خلأ	۰ تا ۴	۹۰-۸۵	۵ روز
بسته‌بندی با اتمسفر اصلاح‌شده	۰ تا ۴	۹۰-۸۵	۷ روز



فریزکردن

برای نگهداری پرنده برای مدت‌زمانی بیش از دو روز، لازم است آن را در فریزر نگهداری کنید. بدین‌منظور، کیسه پلاستیکی را دور قطعه موردنظر پیچیده و سَر و انتهای کیسه را کاملاً ببندید، طوری‌که هوای موجود در بسته کاملاً از آن خارج شود. در اثر بسته‌بندی ناقص، مناطقی از گوشت که در معرض هوای سرد و خشک فریزر و ترکیب با اکسیژن قرار می‌گیرند، دچار سوختگی فریزری شده، رنگ و بافت گوشت تغییر کرده و کیفیت خود را کاملاً از دست می‌دهد. روی هر بسته مشخصات پرنده، تعداد قطعات بسته‌بندی‌شده و تاریخ بسته‌بندی را درج کنید.

پرنده خام تازه	ماندگاری در یخچال (پایین‌تر از ۴ درجه سانتی‌گراد)	ماندگاری در فریزر (۱۸- درجه سانتی‌گراد)
پرنده کامل	۲-۱ روز	۱ سال
قطعات پرنده	۲-۱ روز	۹ ماه
امعاء و احشاء پرنده (دل، جگر، چینه‌دان، پا و نوک بال)	۲-۱ روز	۴-۳ ماه
پرنده پخته‌شده		
	۴-۳ روز	۴ ماه

انواع ماکیان

پرنده	ویژگی‌ها	روش‌های پخت
جوجه	سن ۴ تا ۶ هفته، دارای پوست یکنواخت به‌رنگ سفید مایل به کِرِم، ران‌های گوشتی، حالت تازه و مرطوب	بریان، کبابی
مرغ	سن ۳ تا ۴ ماهه، با پوست یکنواخت به‌رنگ سفید مایل به کِرِم، حالت تازه و مرطوب	بریان، آب‌پز، پخت در فر، پخت با آتش، بخارپز، سرخ‌کردن، روغن‌جوش، تفت‌دادن، خورش
خروس اخته	دارای پنجه‌های بزرگ و انگشتان منظم، انگشت کوچک به‌طرف عقب کشیده شده و به‌طرف پاشنه نخوابیده است. سینه پهن، عمیق، پرگوشت و سفت	کبابی، سرخ‌کردن، خورش
اردک (مرغابی)	انعطاف‌پذیر، دارای پوستی با ظاهر چرب و رطوبت کم، بدن کشیده با سینه لاغر	خورش، آب‌پز با سس پرتقال، استفاده از چربی اردک برای برشته‌کردن سیب‌زمینی
غاز	سینه گوشتی، با استخوان کمر انعطاف‌پذیر، دارای پوستی با ظاهر چرب و روشن، وجود چربی‌های زردرنگ در حفره بدن	آب‌پز، خورش، کبابی
بلدرچین	نسبت بالای گوشت به استخوان، دارای شکلی تقریباً گرد	بریان، خورش، آب‌پز، پخت در فر، کبابی
قرقاول	دارای عطر گوشت شکار قوی، شکل یکنواخت بدون آسیب و شکستگی	بریان، خورش، کبابی
باقرقره	دارای پوستی مرطوب با ظاهری تازه، گوشتی به‌رنگ قرمز تیره، بدون آسیب و شکستگی	بریان، کبابی، پخت در فر، خورش
مرغ شاخ‌دار	سینه کشیده و کم چرب، چربی و پوست آن به‌رنگ طلایی، دارای گوشت تیره‌رنگ	بریان، آب‌پز، پخت در فر
کبک	پرگوشت، دارای بافت نرم، رنگ روشن و عطر گوشت شکاری	بریان، خورش، کبابی، پخت در فر
بوقلمون	پرگوشت، ران و سینه گرد، پوست مرطوب بدون هیچ‌گونه اثر لک و چسبندگی و دارای بوی ملایم	بریان به‌صورت کامل، آب‌پز، سرخ‌کردن، کبابی، پخت در فر

انواع نژاد مرغ

نژادهای گوشتی

دلیل اصلی تولید این نژاد، تغذیه مناسب‌تری برای انسان است و در دو نوع، با پوست زرد و سفیدرنگ وجود دارد. درصورتی‌که بخواهید جوجه گوشتی را به‌صورت کبابی در معرض شعله مستقیم قرار دهید، نوع پوست‌سفید ارجحیت دارد؛ زیرا رنگدانه‌های زرد، در مجاورت شعله مستقیم به‌سرعت تیره شده و ظاهر نامناسبی به گوشت می‌دهند.

نژادهای تخم‌گذار

معمولاً سبک‌وزن هستند و در تعداد تخم، کیفیت پوسته تخم، محتویات (زرده و سفیده) و ارزش غذایی آن‌ها تفاوت دارند. این دسته از ماکیان از لحاظ رنگ پوسته تخم تولیدی، به دو گروه نژادهای مولد تخم‌مرغ با پوسته سفیدرنگ و با پوسته قهوه‌ای‌رنگ تقسیم می‌شوند.

نژادهای دومنظوره

نژادهای دومنظوره، دسته‌ای از نژادها هستند که صفات هر دو گروه گوشتی و تخم‌گذار را دارند، اما این صفات، کیفیت نژاد اصلی را ندارند. نژادهای دومنظوره برای پرورش در شرایط سنتی و روستایی که مرغ و خروس تاحدودی از محیط بیرون تغذیه می‌کنند، مناسب است.

نژادهای مرغ بومی ایران

نژاد لاری: نژاد لاری در بین نژادهای بومی ایران به نژاد گوشتی معروف است.

نژاد مرندی: این نژاد، تخم‌گذار است و کوچک‌بودن نسبی جثه آن، تاحدودی گویای همین مطلب است.

نژاد زرد کرک مازندران (گردن‌لخت): تنها ویژگی مثبت و مفید نژادِ گردن‌لخت که موجب گسترش آن نیز شده است، مقاومت نسبتاً خوب آن در شرایط رطوبتی و بارانی گیلان و مازندران است، همان‌گونه که از نام آن پیداست، پر و بال نسبتاً زردرنگی دارد.

نژاد سیستانی: این نژاد بومی نواحی جنوب فارس و بوشهر است. برخلاف جثه نسبتاً کوچکی که دارد، تخم‌گذار چندان خوبی نیست؛ اما قابلیت مقاومت آن در برابر گرما و کم‌آبی، موجب ماندگاری این نژاد، در نواحی مذکور شده است.



امعاء و احشاء خوراکی ماکیان

جگر

جگر مرغ شناخته‌شده‌ترین جگر ماکیان است، اما جگر ماکیان دیگر مانند بوقلمون، غاز و اردک نیز مصرف بالایی دارد. با تغییر تغذیه غاز و اردک، در جگر آن‌ها تغییراتی به‌وجود می‌آید که منجر به ایجاد «جگر چرب» می‌شود. این جگر از اندازه طبیعی خود بزرگ‌تر شده و رنگِ آن، روشن و هم‌رنگ گوشت بدن پرنده می‌شود.

جگر ماکیان، به‌صورت فله‌ای و بسته‌بندی‌شده به‌فروش می‌رسد. از خرید جگرهایی که رنگی تیره و تار و بوی بدی دارند و زَهرِه آن‌ها ترکیده است، اجتناب کنید. جگر تازه ماکیان را می‌توانید بسته‌بندی و به‌مدت سه روز در یخچال نگهداری کنید. جگر چرب تازه، به‌مدت ۱۰ روز در یخچال و یک سال در فریزر قابل نگهداری است.

هماهنگی طعم

جگر با گوشت، تخم‌مرغ، پیاز، سیر، قارچ، انجیر، کشمش، آلو، چاشنی و ادویه مناسب است.

آماده‌سازی

هرگونه پوشش و تکه‌های سبزرنگ جگر را با چاقوی تمیزی جدا کنید، سپس جگر را با آبِ فراوان شسته و با دستمال آشپزخانه خشک کنید.

پاته جگر

مواد لازم (برای ۴ نفر)

جگر مرغ (پاک و خردشده) / ۱ کیلوگرم
برگ‌بو / ۱ عدد
پودر ژلاتین / ۲ قاشق چای‌خوری
خامه / ۱۰۰ میلی‌لیتر
فلفل سبز کبابی (نگینی خردشده) / ۱ عدد
پیازداغ / ۲ قاشق سوپ‌خوری
فلفل سیاه (پودرشده) و نمک / به مقدار لازم
بلوط (تفت‌داده و خردشده) / ۳ عدد
خلال بادام / ۱/۴ پیمانه

روش تهیه

۱.جگر مرغ را به همراه برگ بو در قابلمه‌ای حاوی آب روی حرارت زیاد به مدت ۳۰ دقیقه بپزید؛
۲.جگر را آبکش کرده، برگ بو را خارج کنید و در غذاساز ریخته و مخلوط کنید تا جایی که کاملاً نرم و یکدست شوند؛
۳.پودر ژلاتین را در ۱/۳ پیمانه آب سرد روی قابلمه‌ای حاوی آب جوش حل کنید (روش بن‌ماری) و کنار بگذارید تا خنک شود؛
۴.خامه را به همراه ژلاتین، فلفل کبابی، پیازداغ، نمک و فلفل به غذاساز افزوده و مواد را کاملاً مخلوط کنید؛
۵.کف و دیواره‌های قالب مستطیلی شکل را کاملاً با سلفون پوشانده، مخلوط را در قالب بریزید. بلوط و خلال بادام را به قالب اضافه کرده با قاشق در تمام مخلوط پخش کنید؛
۶.روی قالب را با سلفون پوشانده به مدت ۱۰ تا ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا ببندند؛
۷.پس از بستن پاته، با احتیاط قالب را برگردانید و سلفون را به آرامی از آن جدا کنید؛ بدین ترتیب پاته را از قالب خارج کرده و در ظرف مورد نظر سرو کنید.



دل

در آمریکای جنوبی از دل ماکیان برای تهیه خوراک مرغ استفاده می‌شود. می‌توانید دل‌های کوچک ماکیان را تفت داده و دل‌های بزرگ‌تر را به‌صورت برش‌داده یا نصف‌شده، کبابی، سرخ یا رُست کنید.

هماهنگی طعم

به‌همراه گوشت مرغ، گوساله، خامه، گوجه‌فرنگی، انواع قارچ، سیر، چیلی، مریم‌گلی، آویشن، فلفل، زیره سبز و آرد جو مناسب است.



سنگدان

ازآنجاکه سنگدان، وظیفه آسیاب و خردکردن غذای پرنده را برعهده دارد، دارای ماهیچه‌های سخت و محکمی است. طعم آن برای تهیه استاک و سوپ بسیار مناسب است؛ همچنین از آن، به‌صورت کبابی در کنار غذاهای حاوی گوشت و ماهی استفاده می‌شود. سنگدان ماکیان را می‌توانید تا سه روز در فریزر نگهداری کنید.

آماده‌سازی: سنگدان را دونیم کرده و سنگ‌ها و مواد داخل آن را دور بریزید، سپس پوسته سفید داخلی آن را جدا کرده و سنگدان را کاملاً با آب بشویید. از سنگدان به‌صورت آب‌پز برای تهیه استاک استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم: به‌همراه تخم‌مرغ، گشنیز، سیر، پیازچه، پوست پرتقال، زنجبیل، بادیان ختایی و سویاسس مناسب است.

پای ماکیان

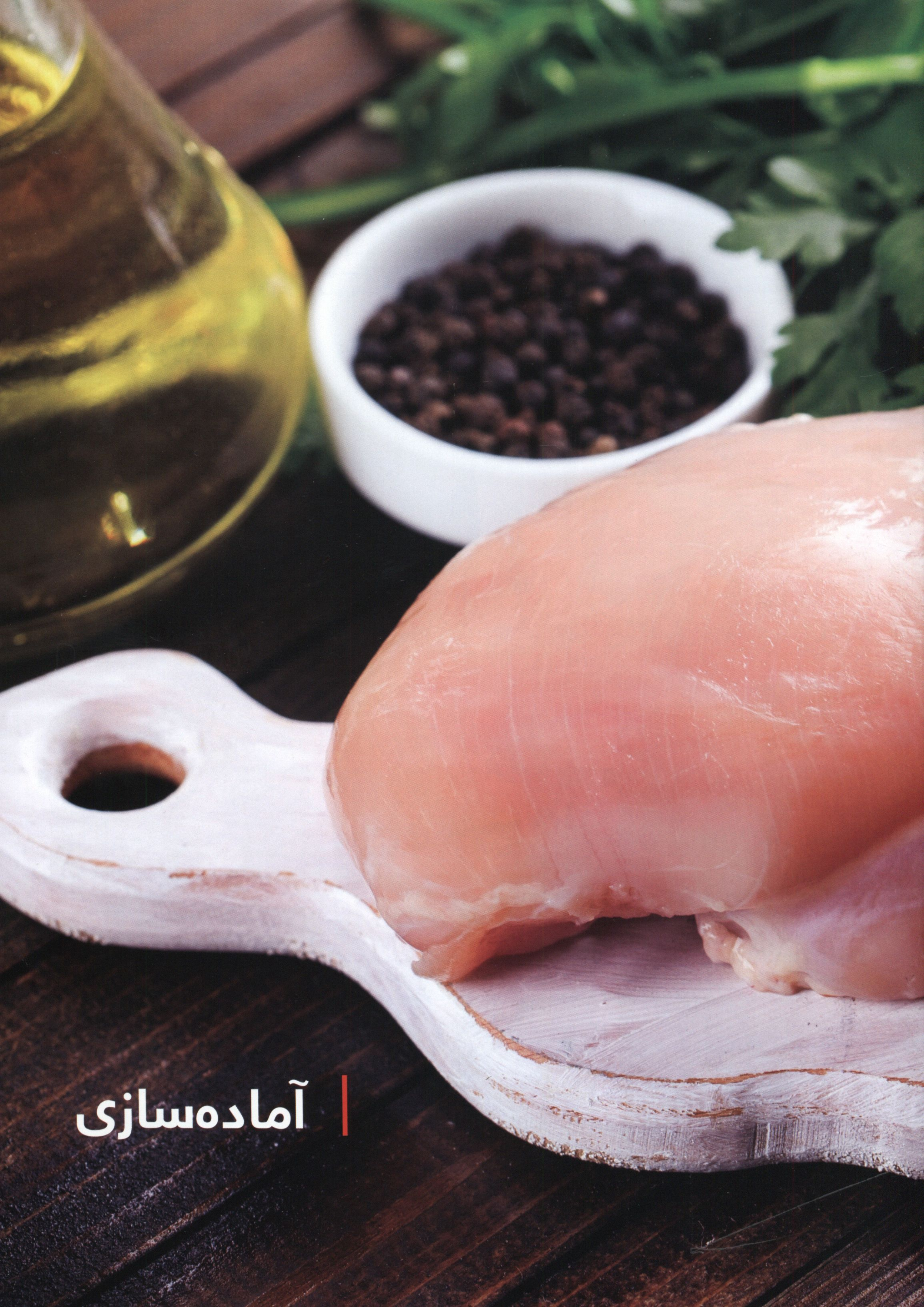
پای ماکیان به‌دلیل بافت ژلاتینی و تُرد آن در آشپزی چینی و آسیای مرکزی بسیار پرطرفدار است. پای ماکیان به‌صورت آب‌پز و سرخ‌شده تهیه می‌شود و برای پخت، به مدت‌زمان طولانی نیاز دارد.

آماده‌سازی: پوست پاها را جدا و پاها را بلانچ کنید تا ضدعفونی شوند، سپس آن‌ها را در کیسه فریزر قرار داده و به‌مدت سه روز در فریزر نگهداری کنید.

هماهنگی طعم: به‌همراه سیر، پیازچه، جعفری، لیموترش، سویاسس، زنجبیل، بادیان ختایی، کاپریس و پوست پرتقال مناسب است.

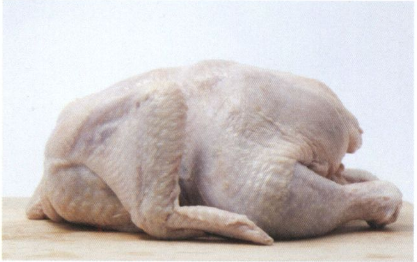






آماده‌سازی

شست‌وشو و پاک‌کردن انواع پرنده



پرنده شکم‌خالی‌شده را روی سطح کار قرار داده و زواید اضافی و غیرقابل‌مصرفِ آن را مانند پوست، دنبالچه، شش، کلیه، سر ساق و چربی‌های اضافی جدا کنید. پرنده خام حاوی باکتری‌های مضری است که در تماس با هرچیزی، به‌سرعت موجب ایجاد آلودگی در آن می‌شود، آب‌کشیدن یا فروبردن پرنده در آب، نه‌تنها باکتری‌های آن را ازبین نمی‌برد، بلکه باعث انتقال آن‌ها از قسمتی به قسمت دیگر پرنده و وسایل آشپزخانه می‌شود. بااین‌حال، در صورت تمایل به شستن پرنده، آن را زیر آبِ سرد شسته و در آبکش قرار دهید تا آبِ آن کاملاً گرفته شود، سپس دست‌های خود و لوازمی را که با مرغ در تماس بوده‌اند، با مایه ظرفشویی و آبِ گرم بشویید.

تکه‌کردن پرنده

خارج‌کردن استخوان جناغ سینه

برای این کار از چاقو و تخته مخصوص خردکردن پرنده استفاده کنید (برای کسب اطلاعات بیشتر، به بخش ابزار و تجهیزات مراجعه کنید). سطح خارجی پرنده را با دستمالی تمیز، خشک کنید تا از لغزش آن روی تخته جلوگیری شود. استخوان جناغ، در انتهای گردن و محل اتصال گردن به سینه قرار دارد. خارج‌کردن این استخوان، به برش‌زدن آسان‌تر سینه پرنده، به‌ویژه پرندگان بزرگی مانند بوقلمون کمک می‌کند. با چاقویی کوچک، پوستِ مرغ را از ناحیه حفره گردن کنار زده و در اطراف جناغ، برش‌هایی ایجاد کنید، سپس گوشت اطرافِ استخوان جناغ را آزاد کرده، استخوان را از محل اتصال خود جدا و خارج کنید.



چهارتکه‌کردن پرنده



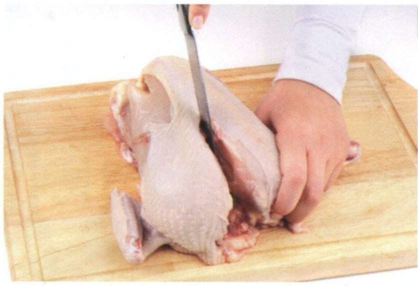
۱ گردن پرنده را در دست گرفته و به‌سمت بیرون بکشید تا گردن کاملاً خارج و جدا شود؛



۲ با یک دست نوک بال پرنده را گرفته و با دست دیگر، چاقو را در محل اتصال نوک بال به بال قرار داده و برش دهید؛



۳ محل اتصال ران به سینه را برش داده و مفصل ران را با چاقو جدا کنید؛



۴ چاقوی سرآشپز را در قسمت وسط سینه و کنار استخوان آن قرار داده و برش دهید تا سینه پرنده دوتکه شود. قسمت پشت پرنده را نیز به همین ترتیب برش دهید. بدین‌منظور می‌توانید از قیچی مخصوص برش پرنده نیز استفاده کنید؛



۵ با چاقو، ستون فقرات پرنده را از ران و سینه جدا کنید؛



نکته: در صورت تمایل، می‌توانید پس از مرحله دو، با چاقو کتف پرنده را از ساق بال جدا کنید؛

هشت‌تکه‌کردن

برای هشت‌تکه‌کردن مرغ، هر تکه از پرنده چهارتکه را به دو قسمت تقسیم کنید.



۱ با چاقو محل اتصال بین دو استخوان ران را برش داده و دو نیم کنید.



۲ سینه را به‌صورت مورب برش داده و به دو قسمت، تقسیم کنید؛ طوری‌که بال به تکه بالایی سینه متصل باشد.



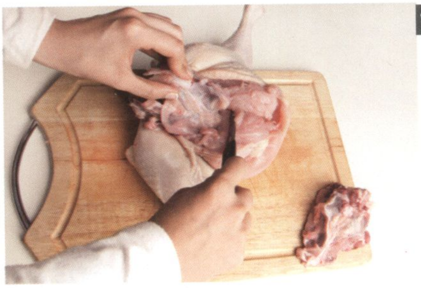
گالانتینه‌کردن



۱ پرنده شکم‌خالی را روی سطح کار قرار داده و با چاقو، اسکلت آن را به‌آرامی از گوشت جدا کنید، طوری‌که پوست پرنده آسیب نبیند؛



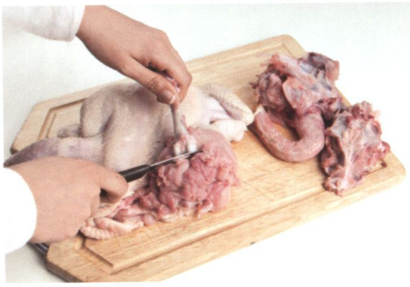
۲ دورتادورِ اسکلت پرنده را از قسمت جلو تا پشت آن، از گوشت جدا کرده و طی دو مرحله بیرون آورید؛



۳ باقی‌مانده استخوان را همراه‌با گردن جدا کرده و بیرون بکشید؛



۴ با دسته چاقو، روی انتهای استخوان ساق بکوبید تا بشکند، اما به فرم آن آسیبی نرسد؛



۵ ران را به سمت داخل برگردانده و با چاقو، استخوان‌های آن را از گوشت جدا و خارج کنید؛



۶ اکنون پرنده بی‌استخوان شده و برای پرکردن با مواد دلخواه آماده است.

پهن‌کردن پرندگان

برای پخت بهتر و سریع‌تر پرندگان، لازم است آن‌ها را به شکل و ضخامت مناسب درآورید. بدین‌منظور از روش پهن‌کردن استفاده می‌شود که در فرانسه به آن، آماده‌سازی پرنده به‌روش کراپودین می‌گویند. پرندگان کوچک مانند کبک و بلدرچین برای این روش مناسب‌ترند.

۱. استخوان جناغ سینه را خارج کنید، سپس پرنده را روی سطح کار قرار دهید، طوری‌که پشتِ آن رو به بالا باشد. ستون فقرات پرنده را با قیچی یا چاقوی مخصوص سرآشپز ببرید؛

۲. پرنده را روی تخته خوابانده و با دو دست، استخوان‌های سینه را محکم فشار دهید تا بشکنند؛

۳. پرنده را پهن کرده و سیخی آهنی از میان سینه و بال‌های آن عبور دهید. سیخ آهنی دیگری را نیز از میان پاهای پرنده عبور دهید.

۱



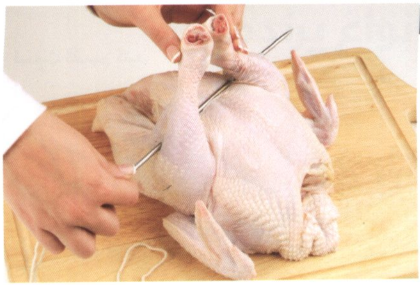
۲



بستن پرنده با نخ و سوزن

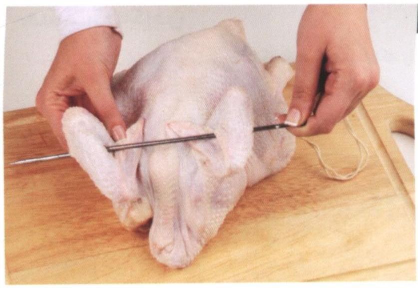
سرآشپزهای بزرگ و حرفه‌ای، همیشه برای حفظ ظاهر پرندگانِ بزرگ در طی فرآیند پخت و پیشگیری از خروج عصاره گوشت، آن‌ها را با استفاده از نخ و سوزن مخصوص آشپزی می‌بندند.

۱



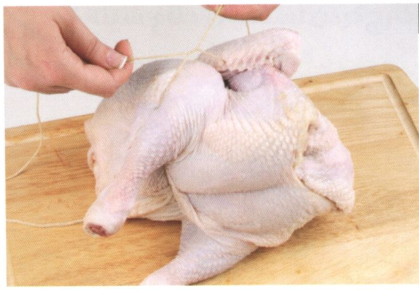
پرنده را روی سطح صافی قرار دهید، طوری‌که سینه آن رو به بالا باشد، سپس پاها را به‌سمت مرکز سینه فشار داده و به یکدیگر نزدیک کنید. سوزن را در قسمت بالای یکی از ران‌ها فرو برده، از بدن پرنده عبور دهید و از ران دیگر خارج کنید. پس از این مرحله، باید حدود ۱۵ سانتی‌متر از نخ در انتهای سوزن باقی بماند؛

۲



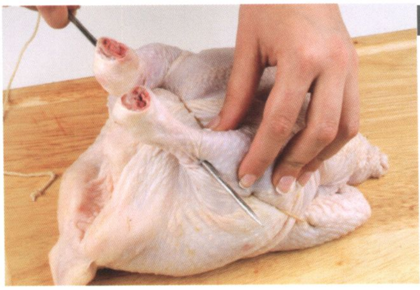
بال‌ها را به‌طرف کمر پرنده خم کرده و سوزن را به‌همراه نخ، از بال، زائده گردن و بال دیگر عبور دهید. پس از این مرحله، باید حدود ۱۵ سانتی‌متر از نخ در انتهای سوزن باقی بماند؛

۳



انتهای نخ‌های باقی‌مانده از ران و بال را کشیده و به یکدیگر گره بزنید؛

۴

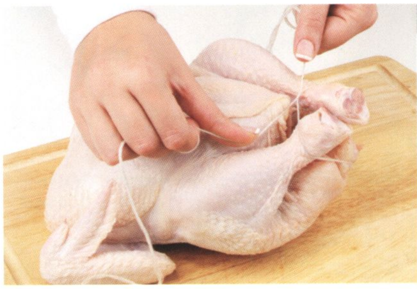


سوزن را در قسمت انتهایی ساق یکی از ران‌ها فرو برده، از بدن پرنده عبور دهید و از ران دیگر خارج کنید. پس از این مرحله، باید حدود ۱۵ سانتی‌متر از نخ، در دو طرف ران‌ها باقی بماند. پرنده را به‌صورتی‌که سینه آن رو به بالا باشد، در فر، قابلمه پر از آب یا روی باربیکیو قرار داده و بپزید؛



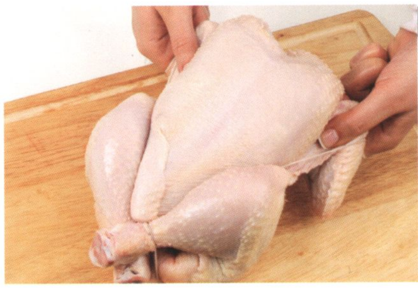
بستن پرنده با نخ

۱



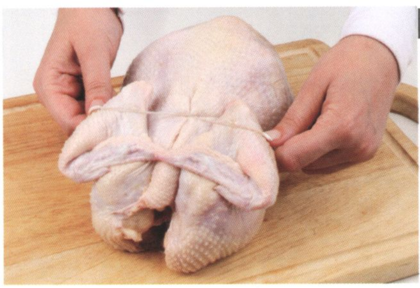
نخ را دورِ دنبالچه و انتهای ساق‌ها پیچیده و گره بزنید؛

۲



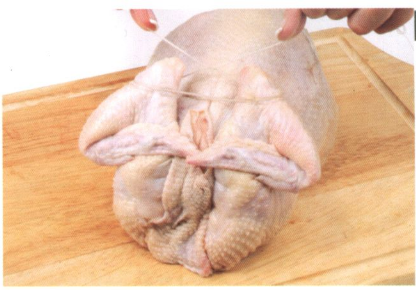
نخ‌ها را از داخل ران‌ها و در امتداد سینه به سمت بالا بکشید و از زیر بال‌ها رد کنید؛

۳



پرنده را برگردانده و نخ‌ها را در پشت کمر به یکدیگر گره بزنید؛

۴



نخ‌ها را دورِ مفصل کتف به بال پیچیده و گره کامل بزنید، سپس اضافات نخ را ببرید. پرنده را به‌صورتی‌که سینه آن رو به بالا باشد، در فر، قابلمه پر از آب یا روی باربیکیو قرار داده و بپزید.

بی‌استخوان‌کردن ران



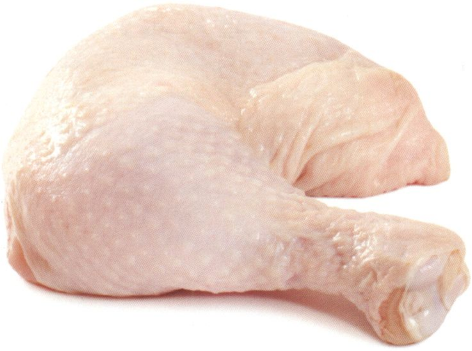
۱

با چاقوی مخصوص استخوان‌گیری، گوشت‌های کنار استخوان ران را کاملاً را آزاد کنید، سپس روی ساق را برش طولی دهید تا به استخوان برسید. گوشت اطراف استخوان ساق را نیز آزاد کرده و دورتادورِ غضروف انتهای ساق را برش دهید؛



۲

با چاقو، مفصل را از گوشت جدا کنید، طوری‌که گوشتِ ران پرنده، سوراخ نشود.

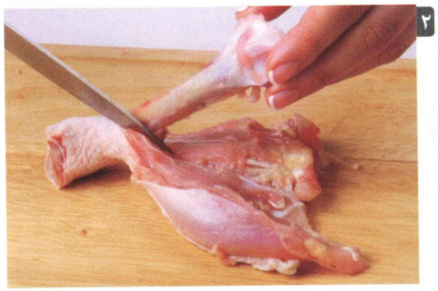


بی‌استخوان‌کردن ساق



۱

روی ساق را برش طولی دهید تا به استخوانِ آن برسید؛



۲

با چاقو، گوشت اطراف استخوانِ ساق را جدا و استخوان را خارج کنید.



بی‌استخوان‌کردن سینه





۱

با یک دست، سینه مرغ را گرفته و با دست دیگر، پوستِ آن را بکشید تا جدا شود؛



۲

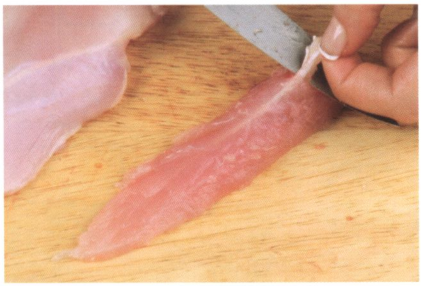
استخوان نواری‌شکلی در کنار سینه قرار دارد که می‌توانید از آن به‌عنوان دستگیره استفاده کنید. سینه را برگردانده و با نوکِ چاقو، گوشت را از غضروف و استخوان جدا کنید؛ فقط دقت کنید استخوان کوچکِ پشت گوشت سینه را نبُرید، سپس چاقو را زیر گوشت قرار داده و آن را کاملاً از استخوان جدا کنید.

فیله‌کردن

پس از جداسازی گوشتِ سینه از اسکلت آن، فیله روی اسکلت باقی می‌ماند. برای جداکردن آن، با نوک چاقو، خطی در امتداد طول فیله و در دو طرف آن بیندازید، سپس با دست آزادتان، فیله را از بالا (در کنار جناغ سینه) گرفته و به‌آسانی به‌سمت خود بکشید و جدا کنید.

خارج‌کردن زردپی

در سینه پرندگان دو عدد زردپی وجود دارد، یکی در فیله کوچک و دیگری در سینه اصلی. خارج‌کردن زردپی‌ها ضروری نیست، اما برای برش و سرو راحت‌تر، بهتر است آن‌ها را جدا کنید. بدین‌منظور، فیله مرغ را از سینه جدا کرده و زردپی را با چاقوی تیزی برش دهید.



برش کبابی بدون استخوان

برای تهیه جوجه‌کبابِ بدون استخوان، قسمت ران و سینه بی‌استخوان‌شده را به قطعات کوچک و یک‌اندازه برش دهید.



مزه‌دارکردن پرنده

پس از خریدِ پرندگانی که در آب نگهداری شده‌اند، ابتدا آن‌ها را به‌مدت یک شب در ظرفی حاوی آب و نمک قرار داده، سپس بشویید و مزه‌دار کنید. گوشت پرنده را می‌توانید به روش‌ها و با مواد مختلفی مزه‌دار کنید، ازجمله با ادویه‌های ترکیبی، روغن زیتون و نمک و فلفل، سبزیجات معطر تازه یا خشک، سیر و مواد اسیدی مانند ماست، سرکه و مرکبات. گوشت پرنده را پس از آغشته‌کردن به هرکدام از این مواد، با سلفون پوشانده و به‌مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا مزه‌دار شود. برای گرفتن بوی زُهم ماکیان هنگام پخت، می‌توانید از میرپوآ و بوک گارنی (در بخش استاک) استفاده کنید.



پرکردن سینه پرنده

سینه پرنده بدون استخوان، محفظه مناسبی برای پرکردن آن با مواد غذایی مختلف است. کره یا پنیر نرم که با سیر رنده‌شده و سبزیجات معطر مخلوط شده است، یک انتخاب کلاسیک برای پرکردن سینه مرغ است.

۱



برشی حدود سه تا چهار سانتی‌متر، مانند پاکت روی سینه پرنده ایجاد کنید، طوری‌که گوشتِ سینه سوراخ نشود، سپس آن را با مواد موردنظرتان پر کنید. سینه پرنده را بیش از اندازه پر نکنید، درغیراین‌صورت در طی فرآیند پخت، مواد داخل آن بیرون می‌ریزد؛

۲



لبه‌های قسمت برش‌داده‌شده سینه را با خلال دندان محکم ببندید، سپس آن را با نمک و فلفل مزه‌دار کرده و در تابه‌ای حاوی روغن زیتون، روی حرارت ملایم بپزید. پیش از سرو، خلال دندان را از سینه مرغ خارج کنید.



شکم‌پرکردن پرندگان کوچک



۱ پس از پاک‌سازی شکم پرنده، سطح داخلی و خارجی آن را به نمک، فلفل و زعفران آغشته کرده و شکم پرنده را با مواد دلخواه پر کنید. برای پرکردن شکم پرنده می‌توانید از سیر، سبزی خردشده (شامل جعفری، گشنیز و نعناع)، مغزگردو چرخ‌شده، قیسی، زرشک، رب‌انار، برنج، گوشت چرخ‌کرده و... استفاده کنید؛



۲ قسمت‌های باز و برش‌داده‌شده بدن پرنده را با نخ و سوزن از یک طرف به طرف دیگر به صورت زیگزاکی بدوزید. در صورتی‌که تمایلی به استفاده از نخ و سوزن ندارید، قسمتی از پوستِ شکم پرنده را برش دهید تا سوراخی ایجاد شود، سپس پاهای پرنده را به‌شکل ضربدر از آن عبور دهد؛



۳ پرنده شکم‌پرشده را در فر قرار داده و بپزید. قبل از سرو، نخ را از مرغ خارج کنید.

شکم‌پرکردن بوقلمون



۱ بوقلمون را در سینی فر قرار داده و مقداری کره خردشده در زیر پوست و داخل شکم آن قرار دهید؛



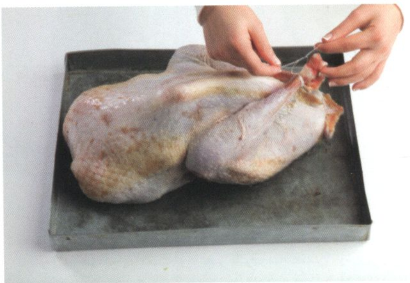
۲ تعدادی سیب و پرتقال چهارقاچ‌شده در شکم بوقلمون قرار دهید تا پر شود؛



۳ پوست شکم و پشت بوقلمون را کشیده و به یکدیگر نزدیک کنید، سپس آن‌ها را با نخ و سوزن بدوزید؛



۴ کتف‌های بوقلمون را به‌طرف پشت کشیده و با نخ مخصوص آشپزی به یکدیگر ببندید؛



۵ ران‌های بوقلمون را به‌طرف یکدیگر کشیده و با نخ مخصوص آشپزی به یکدیگر ببندید؛



۶ مقداری نمک و فلفل سیاه روی بوقلمون بپاشید و آن را با فویل آلومینیومی بپوشانید، سپس آن را برای پخت، در فر قرار دهید.

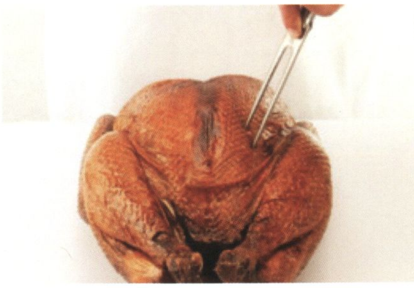
پخت

هر دستور غذایی، به دمای خاص خود برای پخت نیاز دارد؛ بنابراین به دمای توصیه‌شده در دستور پخت، توجه و به آن عمل کنید، همچنین در پایان زمان توصیه‌شده، مطمئن شوید پرنده کاملاً پخته است. یک قانون همیشگی برای پختِ گوشت پرنده وجود دارد، بافت گوشت، لطیف باشد یا زمخت، بااستخوان یا بی‌استخوان، ساده یا شکم‌پر، باید دمای پخت، حداقل ۷۵ درجه سانتی‌گراد باشد تا باکتری سالمونلا از بین برود. بهتر است پوستِ مرغ را پیش از پخت جدا کنید، زیرا چربی بالایی دارد و محلی برای باقی‌مانده داروهای آنتی‌بیوتیک است



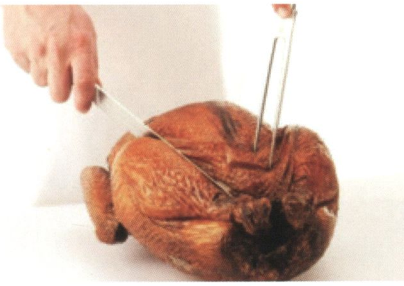
سرو بوقلمون

۱



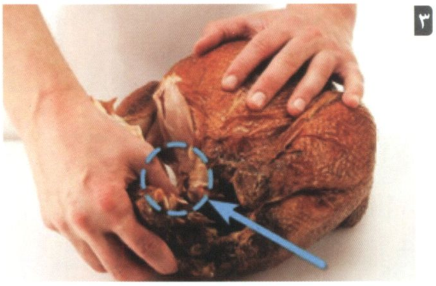
بوقلمون را روی تخته قرار دهید، طوریکه سینه آن به‌سمت بالا و پاهای آن به‌سمت بیرون باشد. با چنگال مخصوص برش آن را طوری نگه دارید که هنگام برش، بر آن مسلط باشید؛

۲



با چاقویی بسیار تیز از روی پوست و در محل اتصال ران به سینه بوقلمون، برشی ایجاد کنید، این برش باید تا حد ممکن به ران نزدیک باشد؛

۳



با یک دست، بدن بوقلمون را گرفته و با دست دیگر، ران را با فشار به سمت خارج، از استخوان بدن جدا کنید (در صورت داغ‌بودن بوقلمون، از دستمال حوله‌ای تمیز و خشک برای نگهداشتن آن استفاده کنید)؛

۴



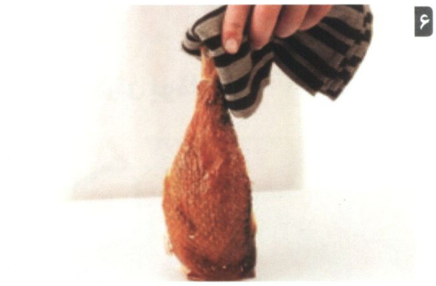
با چاقو برشی عمودی و صاف ایجاد کرده و ران را از بدن بوقلمون جدا کنید؛

۵



ران بوقلمون را روی تخته قرار دهید. چاقو را به طور مستقیم و دقیق روی مفصل قرار داده و آن را بِبُرید (برای ایجاد برش، نیاز به فشار زیاد چاقو نیست؛ درغیراین‌صورت، یعنی چاقو روی مفصل نیست، بلکه روی استخوان قرار گرفته و باید جای آن را تغییر دهید)؛

۶



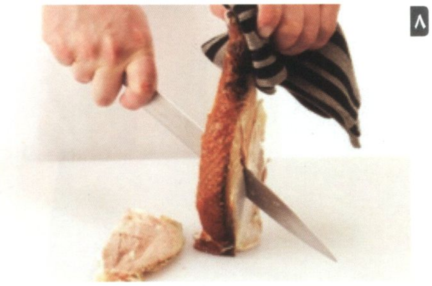
با یک دست، ران بوقلمون را از قسمت بالا به صورت عمودی نگه دارید؛

۷



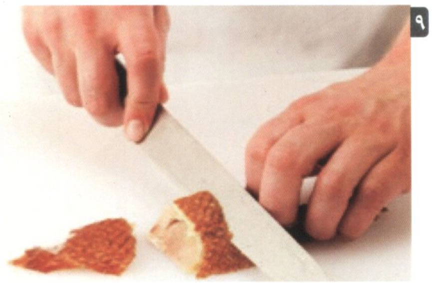
با چاقو برشی از کنار استخوان ران به سمت پایین ایجاد کنید؛

۸



ران را به اطراف چرخانده و از هر طرف به همین روش، برشی ایجاد کنید تا دیگر گوشتی روی استخوان ران بوقلمون باقی نماند؛

۹



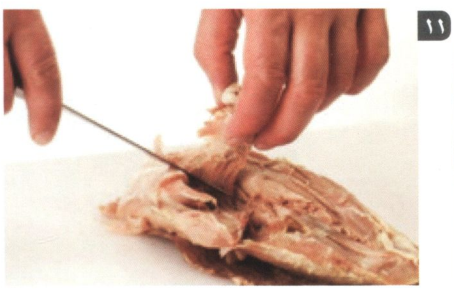
با چاقوی سرو، برش‌های یکدست زاویه‌داری ایجاد کنید؛

۱۰



دو طرف استخوان بوقلمون را با چنگال مخصوص بگیرید و با چاقو، گوشتِ اطراف آن را برش داده و جدا کنید؛

۱۱

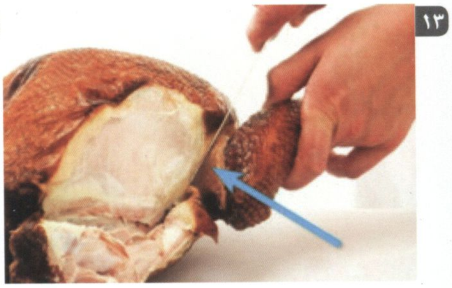


استخوان را با دست بلند کنید و با چاقو از گوشت جدا کنید؛

۱۲



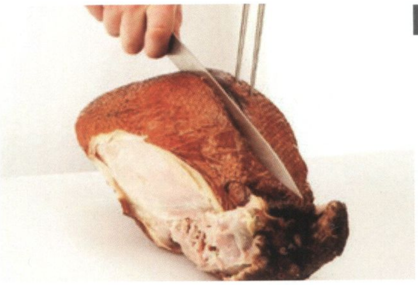
بال بوقلمون را با دست گرفته و به سمت خودتان بکشید؛



با نوک چاقو، برشی ایجاد کنید؛



برش را تکمیل کرده و گوشت و پوست بال را از بدن بوقلمون جدا کنید؛



برشی نازک در امتداد قفسه سینه ایجاد کنید؛



با استفاده از نوک تیز چاقو، برشی عمیق به سمت داخل ایجاد کنید؛



برش را تا سینه بوقلمون ادامه داده و قطع کنید؛



با چاقوی سرو، برش‌های یکدست زاویه‌داری ایجاد کنید.

سوخاری‌کردن



گوشت مزه‌دارشده پرنده با بیفتک‌کوب بکوبید تا کمی نرم و نازک شود، سپس آن را به‌ترتیب در آرد، تخم‌مرغ هم‌زده‌شده و آرد سوخاری بغلتانید.



با قسمت پشتِ چاقو، خطوطی به‌صورت عمودی و افقی روی گوشتِ پرنده بیندازید.





نکته: پرندگان کوچکی مانند بلدرچین را نیز می‌توانید پس از آماده‌سازی، به‌هریک از روش‌های ذکرشده بپزید.



گوشت قرمز

امروزه گوشت یکی از فرآورده‌های مهم دامی است که به عنوان بهترین منبع پروتئین در تغذیه انسان مطرح است، بنابراین باید گوشتی را خریداری کنید که از نظر طعم و بو، لطیف، مطلوب و مقرون به صرفه باشد. اگرچه گوشت های امروزی خالص و کم چرب هستند، با اینحال بهتر است تکه‌های بزرگ چربی روی گوشت را جدا کنید، اما قطعات کوچک چربی باقیمانده، می‌تواند طعم مناسب و چربی کافی را در غذا ایجاد کند. ضروری است بدانید هر قسمت از گوشت، مصارف کاملاً خاص خود را دارد، برخی قسمت‌ها برای رُست و گریل‌کردن و برخی برای خورش و پخت به روش آرام‌پز مناسب هستند. رنگ گوشت قرمز کاملاً به تغذیه، سن و بلوغ حیوان بستگی دارد و عواملی همچون تحرک زیاد، پرورش در فضای آزاد و رژیم علفی می‌تواند در تیره یا روشن بودن رنگ گوشت موثر باشد. نحوه پخت و مرینت‌کردن انواع گوشت براساس پیری و جوانی گوشت بسیار متفاوت است. گوشت حیوان جوان نسبت به حیوان پیر، تُردتر است و برای تُردکردن گوشت‌های پیر، باید از روش‌هایی مانند بیات‌کردن استفاده کنید.

انواع گوشت قرمز





گوشت بره

بره از نظر سنی به دو گروه تقسیم می‌شود: تا پنج ماهگی را بره شیری و از ۵ تا ۱۲ ماهگی را بره جوان می‌نامند. رنگ گوشت بره، صورتی روشن و در قسمت ران، تیره‌تر است. بره گوشتی کم‌چرب و لطیف با چربی سفید و استخوان‌هایی کوچک دارد. اگر استخوان‌های بره صورتی‌رنگ باشد و در زمان برش، مقداری خون در آن دیده شود، نشانه زودپز و لذیذبودن گوشتِ آن است. گوشت بره، پوشش بسیار نازک و کاغذمانندی روی لاشه‌اش دارد (به‌نام فِل) که معمولاً در زمان کباب‌کردن روی آن باقی می‌ماند تا به حفظ شکل آن، در زمان پخت کمک کند. با این‌حال، اگر پیش از پخت، این بخش را از قطعات گوشت جدا کنید، گوشت سالم‌تری خواهید داشت.

بهترین زمان برای تهیه این نوع گوشت، از اوایل اسفند تا اوایل تیرماه است.



گوشت گوسفند

رنگ گوشت گوسفند، تیره‌تر از بره است، طبعی گرم و چربی زیاد دارد و پراستخوان‌تر است. قلم استخوانِ گوسفند ماده بسته به نژاد آن، آبی کم‌رنگ و گوسفند نر، آبی پررنگ است.

بهترین زمان برای تهیه این نوع گوشت، مهر و آبان‌ماه است.

گوشت گوسفند و بره مرغوب، چربی کم، استخوانی شفاف، بویی مطبوع و بافتی سفت، فشرده و یکنواخت دارد. هنگام خرید آن، حتماً توجه کنید گوشت چسبناک نباشد و وزن آن، به‌ویژه در پاهای بره بین دو تا سه کیلوگرم بوده و هرگز از چهار کیلوگرم تجاوز نکند.

گوشت گوساله

زمان مناسب برای کشتار گوساله، بین سنین ۱۲ تا ۲۴ هفتگی است. رنگ گوشت گوساله، تیره‌تر از گوشت گوسفند است و چربی کمی دارد، البته رنگ چربی آن متناسب با تغذیه حیوان، از سفید تا شیری متمایل به صورتی متغیر است. بافت گوشت گوساله نسبت‌به گوشتِ گاو، متراکم‌تر و لطیف‌تر است و استخوان لاشه آن، متراکم، درشت و به‌رنگ سفید مایل به صورتی است که باید مقداری خون نیز در بافت آن وجود داشته باشد. پاها گرد و رشدیافته و شانه‌ها پرگوشت است و چربی قسمت داخلی دنده، بافت سفتی دارد. بهترین زمان برای تهیه این نوع گوشت، اواخر بهار و اوایل پاییز است.







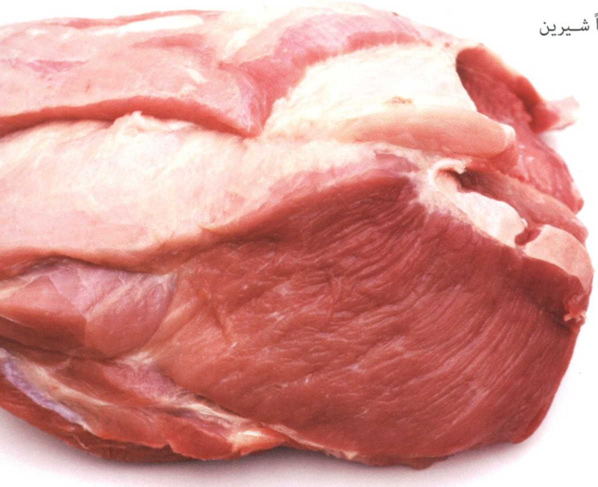
گوشت گاو

گوشت گاو، نسبت به گوساله رنگ تیره‌تر، لطافت کم‌تر، استخوان‌های درشت‌تر و شیری‌تری دارد. این گوشت دارای بافت سختی است و حجم بیشتری از بافت‌های پیوندی آن از رگه‌های چربی به‌رنگ کِرِم مایل به زرد تشکیل شده است. چربی گاو سالم، باید سفت و دارای بافتی شکننده و بی‌بو باشد. چربی گوشت‌های پیرتر، معمولاً به‌رنگ زرد تیره است.

بهترین زمان برای تهیه این نوع گوشت، اواخر بهار و اوایل پاییز است.

گوشت گوساله و گاو مرغوب

گوشت گوساله و گاو مرغوب، تیره یا خاکستری‌رنگ نیست، بلکه رنگ روشن و بافت چربی مناسبی دارد که اصطلاحاً به آن «مرمرینگ» می‌گویند و همچنین اثری از خونابه، لکه و خون‌مردگی در آن دیده نمی‌شود و بوی طبیعی دارد.



گوشت شتر

گوشت شتر، طبعی گرم و مزه‌ای نسبتاً شیرین دارد و بافت گوشت آن از گوشت گوساله نرم‌تر است. رنگ گوشت شتر جوان، هم‌رنگ گوساله و رنگ گوشت شتر پیر و بالغ، قرمز متمایل به قهوه‌ای است و طعم مطبوعی ندارد.

گوشت شتر اغلب به‌صورت فله‌ای عرضه می‌شود، بنابراین هنگام خرید دقت کنید عضلات، سفتی و قوام طبیعی خود را حفظ کرده باشند. گوشت شتر جوان، نرم و فاقد بافت خشن و سفت، سطح لزج و چسبنده، بوی نامطبوع، خشکی و چروکیدگی و هرگونه ترشح است.

گوشت بزغاله

این نوع گوشت، لطیف، خوش‌طعم، قرمزرنگ، کم‌چربی و بدون دنبه است. مدت‌زمان لازم برای پخت گوشت بزغاله نسبت‌به گوشت گوسفند کمی بیشتر است.

گوشت بز

بز گوشتی با طبع سرد، دیرپز، سفت و تیره‌تر از گوسفند دارد، همچنین مقدار چربی آن کم و در صورت ماده‌بودن بز، گوشت آن کاملاً بدون چربی و دنبه است.

گوشت بز و برغاله‌ای را خریداری کنید که سطح آن به‌دلیل عدم وجود چربی خشک نباشد و بوی نامطبوعی از آن به‌مشام نرسد.



تشخیص تازگی گوشت

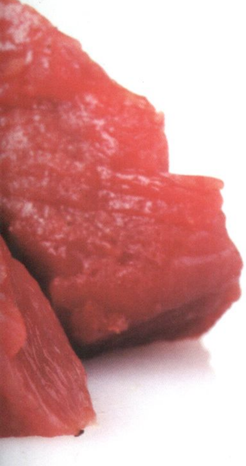
زمان خرید

- به‌دلیل‌این‌که گوشت تازه به‌سرعت فاسد می‌شود، هنگام خرید کلی گوشت، آن را در انتهای تمام خریدها خریداری کنید و اگر زمان خرید گوشت تا رسیدن به منزل، بیش از ۳۰ دقیقه طول می‌کشد، باید گوشت را در ظرف حاوی یخ قرار دهید.
- گوشتی را انتخاب کنید که ظاهری مرطوب داشته باشد و رگه‌های چربی از میان آن‌ها قابل رویت باشد.
- به تاریخ تولید، انقضاء و مهر دامپزشکی حتماً توجه کنید.
- گوشت‌های بسته‌بندی‌شده، نباید هیچ سوراخ و پارگی داشته باشند.
- درصورت خرید گوشت برش‌خورده، دقت کنید که برش‌ها ضخامت یکنواختی داشته باشند که این امر به پخت یکنواخت گوشت کمک می‌کند. گوشت برش‌خورده باید دارای سطح مرطوبی باشد که نشانه تازگی برش آن است.
- گوشت تازه را حتماً بو کنید. گوشت سالم و خوب، نباید بوی غیرطبیعی داشته باشد و سطح آن لزج و چسبناک باشد.
- استخوانی که به‌راحتی و زود شکسته شود و رنگ روشن‌تری داشته باشد، نشانه جوانی دام و مرغوبیت گوشت است.

برای تشخیص تازگی گوشت به‌روش بوکردن، می‌توانید مقداری از گوشت را در قابلمه‌ای حاوی آبِ داغ قرار داده و آن را به‌مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. پس از این مدت، درِ قابلمه را برداشته و بلافاصله آن را بو کنید، سپس گوشت را روی تخته یا سینی قرار داده و با چاقویی تمیز، شکاف عمیقی ایجاد کرده و دوباره آن را بو کنید. گوشت تازه فاقد بوی نامطبوع است و اشتهای شما را تحریک خواهد کرد.

نشانه پیری گوشت

- حباب‌های هوا روی چربی گوشت
- رنگ گوشت خاکستری متمایل به سبز با چربی کدر
- بوی نامطبوع
- تیرگی رنگ استخوان
- لزج‌بودن لاشه و عرق روی گوشت





انواع برش

یکی از نکات مهم و اساسی درباره گوشت، آگاهی از انواع برش گوشت و محل آنها روی لاشه است، طوریکه اگر گوشتی از لحاظ کیفیت و نگهداری بسیار مرغوب باشد، اما برش آن با شیوه پخت متناسب نباشد، هرگز طعم موردنظر را نخواهد یافت. به طور مثال اگر برخی گوشت‌ها را در جهت متقاطع رگه‌ها، بِبُرید، کوتاه و سفت می‌شوند، اما بعضی از گوشت‌ها به طور طبیعی ترد هستند و می‌توانید آنها را در جهت عمود به رگه‌ها برش دهید.

برش در جهت بافت گوشت



برای تهیه برخی غذاها بسته به نوع گوشت، برش از اهمیت خاصی برخوردار نیست. به‌عنوان مثال گوشت فیله، بافت بسیار نرم و تردی دارد و می‌توانید آن را به‌راحتی در راستای رشته‌های بافت گوشت برش دهید. این نوع برش، انتخاب مناسبی برای سرخ‌کردن است.

برش عمود بر بافت گوشت

برای تهیه غذاهایی مانند انواع کاسرول یا خورش که گوشت مصرفی آن‌ها بافت درشتی دارد، برش باید در جهت عمود به رشته‌های بافت ایجاد شود، زیرا باعث نرمی، تردی و خوش‌طعم‌شدن گوشت می‌شود.





قیمه ای (مکعبی)

گوشت را در جهت عمود بر رشته‌های بافت آن برش دهید، سپس برش‌هایی در جهت عکس برش قبلی ایجاد کنید؛ یعنی ابتدا گوشت را به‌صورت ورقه‌های نسبتاً پهن ببرید، سپس دوباره برش دهید. این نوع برش به‌سرعت می‌پزد و انتخاب مناسبی برای سرخ‌کردن است.

انواع برش‌های گوشت گاو



۱ راسته قدامی (Cube Roll)

۲ راسته (Striploin)

۳ سرکعب ران (Cap of Rump)

۴ فیله (Tenderloin)

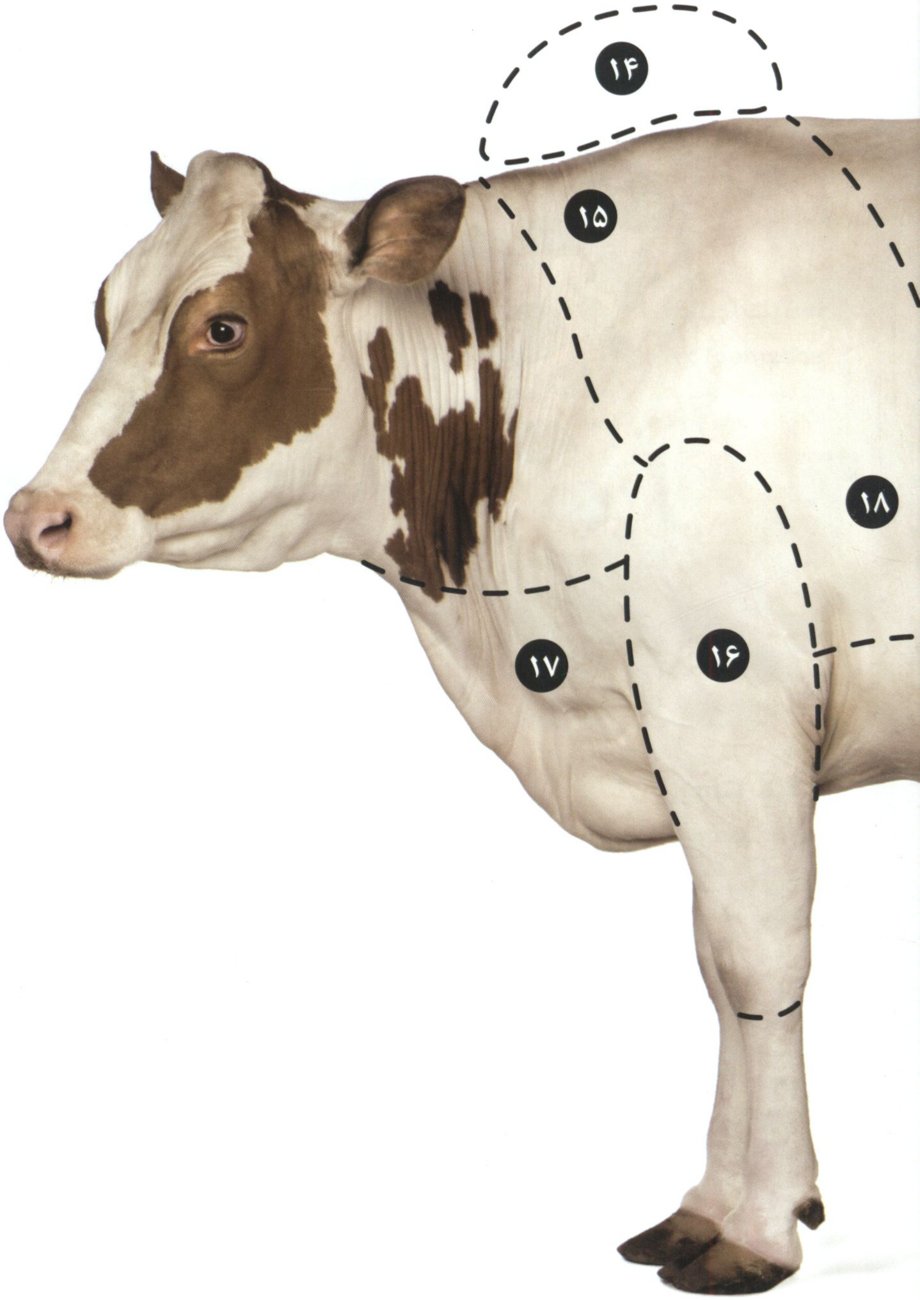
۵ کعب ران (Rump)

۶ دم کعب ران (Tail Rump)

۷ سفید ران (Eye-Round)

۸ قلوه‌گاه (Flank)

۹ فیله دنده (Inside Skirt)



۱۰ مغز ران (Knuckle)

۱۱ بغل ران (Top Side)

۱۲ بیرون ران (Flat)

۱۳ ماهیچه پا (Shank)

۱۴ کوهان (Hump)

۱۵ گردن (Neck)

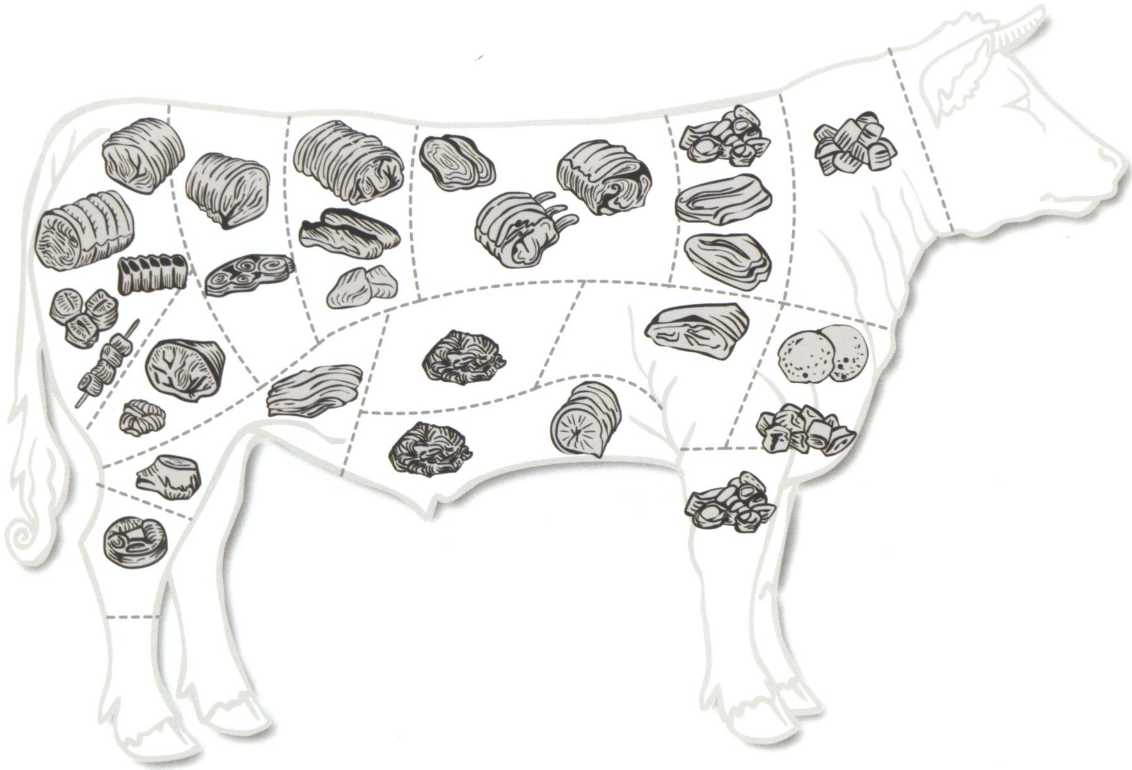
۱۶ ران (Round)

۱۷ سرسینه (Brist)

۱۸ کف سر دست (Chuck)

گوشت گاو

برش‌های گوشت گاو به سبک انگلیسی



انواع برش‌های استیک

فیله

استیک‌های فیله شامل استیک تورنادو، فیله مینیون، شاتوبریان و مدالینگ است.

فیله گوساله (تندرلاین)

این قسمت در کنار ستون فقرات از پشت کمر و مرکز راسته بریده می‌شود و نرم‌ترین بخش گوساله است. از این برش برای تهیه استیک، سرخ یا گریل‌کردن استفاده می‌شود.



آماده‌سازی فیله

ابتدا با چاقویی تیز، پوسته و رگ و پی روی قسمت فیله را بادقت جدا کنید.



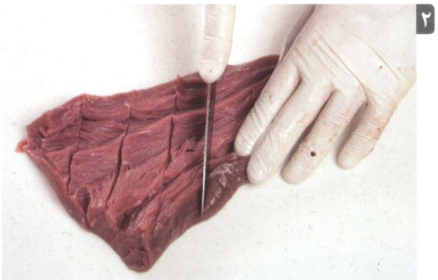


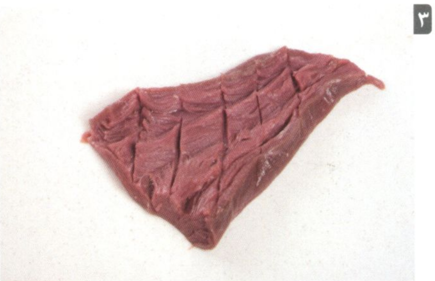
فیله مینیون

Fillet Mignon

فیله مینیون، قسمت انتهایی فیله تندرلاین در سمت باریک یا دم فیله است. آن را با چاقو جدا کنید، سپس فیله بریده‌شده را از یک طرف باز کرده و با چاقو تعدادی برش مورب روی آن، ایجاد کنید. روش دیگر سرو فیله مینیون می‌تواند به صورت برشی عرضی و دایره‌ای شکل به قطر ۳ سانتی‌متر باشد.



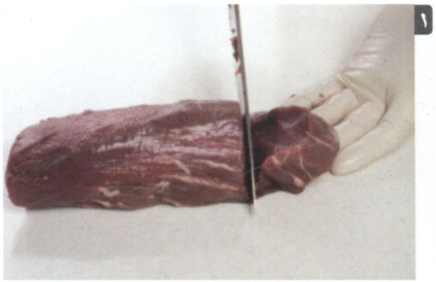




استیک تورنادو

Steak Tournedos

این نوع استیک بافت بسیار نرمی دارد. در قسمت میانی فیله، برشی به‌ضخامت دو تا چهار سانتی‌متر ایجاد کنید، سپس تمامی پوسته و اضافات آن را خارج کرده و هر تکه استیک را با نخ ببندید.

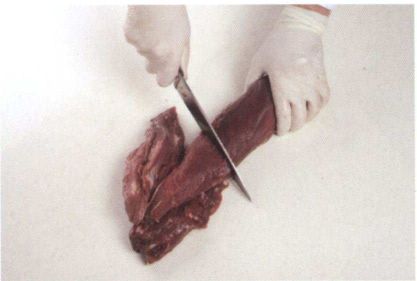




وسط فیله

Tournedos

قسمت میانی فیله را با چاقو جدا کنید.



استیک شاتوبریان

Chateaubriand

این نوع استیک، از قسمت بالایی فیله تندرلاین تهیه می‌شود.



استیک تورنادو



اَستیک تیبون

Steak T-bone

این نوع استیک، از استیک‌های فانتزی است و به دلیل وجود گوشت روی استخوان، بسیار لذیذتر است. استیک تیبون از قسمت انتهایی راسته و همراه با استخوانی به شکل حرف T به صورت عمودی و با اره استخوان بریده می شود. یک طرف استخوان، فیله و در طرف دیگر، راسته است. به دلیل وجود استخوان، بهتر است این استیک روی باربیکیو پخته شود.



انواع برش‌های گوشت گوسفند

کم‌چرب‌ترین و لطیف‌ترین برش یا برش‌های اصلی از منطقه نیم‌شقه خلفی جدا می‌شوند. برش‌های درشت مانند گوشت گردن و دست‌ها معمولاً از نیم‌شقه قدامی (بخش‌هایی که فعالیت عضلانی بیشتری دارند و تارهای عضلانی سختی پیدا کرده‌اند) هستند. این نوع برش، انتخاب مناسبی برای تهیه خورش و پخت به‌روش آرام‌پز است.



۱ ران (Leg)

۲ (Chump)

۳ کمر (Loin)

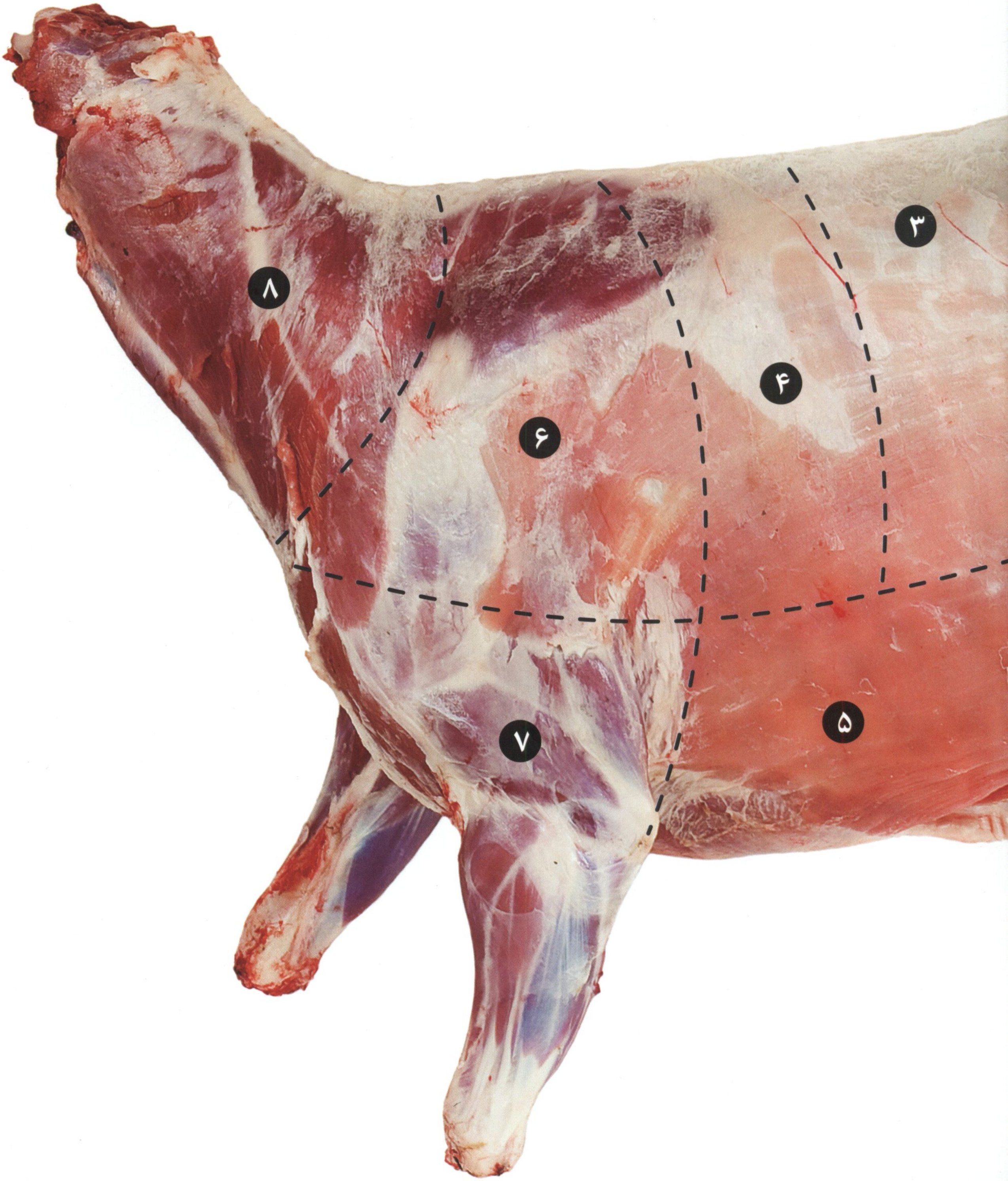
۴ دنده (Ribs)

۵ سینه (Breast)

۶ کتف (Shoulder)

۷ ماهیچه دست و پا (Shank)

۸ گردن (Neck)


۳
۴
۵
۶
۷
۸

برش‌های گوشت گوسفند

کم‌چرب‌ترین و لطیف‌ترین برش یا برش‌های اصلی از منطقه نیم‌شقه خلفی جدا می‌شوند. برش‌های درشت مانند گوشت گردن و دست‌ها معمولاً از نیم‌شقه قدامی (بخش‌هایی دو تارهای عضلانی سختی پیدا کرده‌اند) هستند. این نوع برش، انتخاب مناسبی برای تهیه خورش و پخت به‌روش آرام‌پز است.

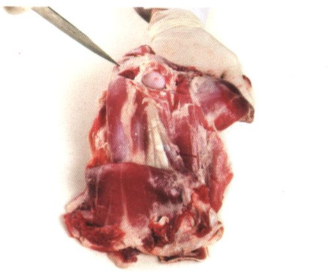
آماده‌سازی دست گوسفند (Lamb Shoulder Preparation)

۱


۲


جداسازی ماهیچه از دست گوسفند (Preparation of Lamb Shank)

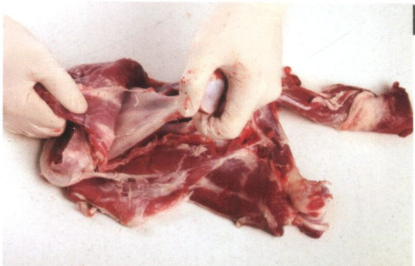
۱


۲


۳


۴


۵


۶


۷


۸

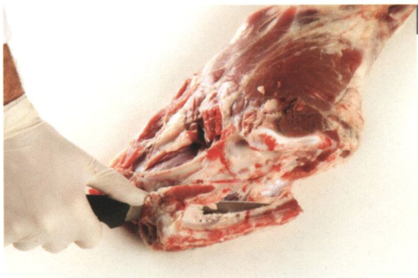

سردست آماده شده گوسفند Ready lamb shoulder

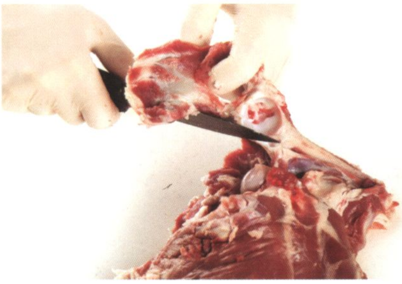


محصولات سردست گوسفند Lamb shoulder products

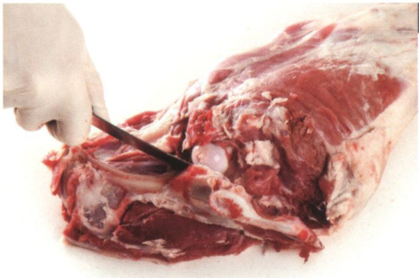


جداسازی استخوان کعب گوسفند (Removing of Lamb Rump Bone)





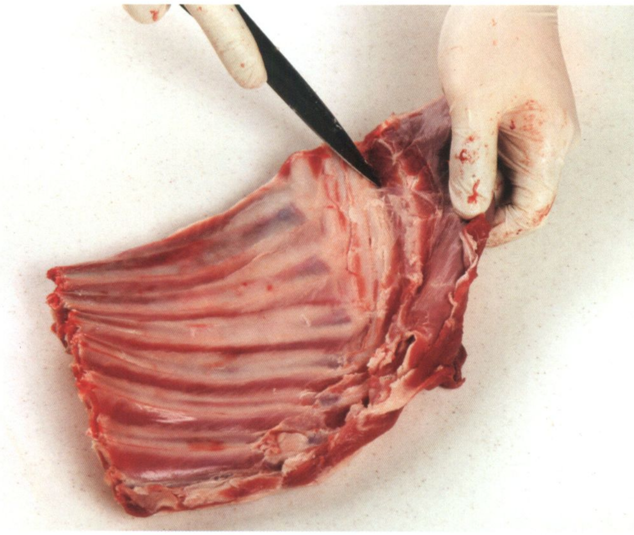






آماده‌سازی قلوه‌گاه بی‌استخوان گوسفند (Boneless Lamb Ribs)









محصولات قلوه‌گاه گوسفند Lamb ribs products

جداسازی ماهیچه از ران گوسفند (Removing Shank)

۱



۲





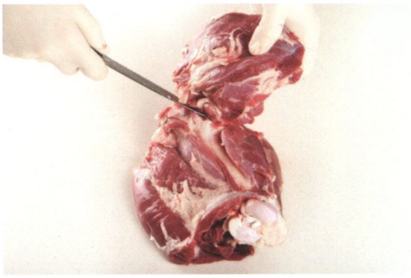
ران گوسفند بدون ماهیچه و کعب
Lamb leg without shank and rump

بی‌استخوان کردن ران گوسفند (De Boning of Leg Lamb)

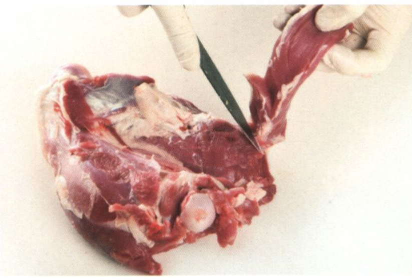
۱



۲

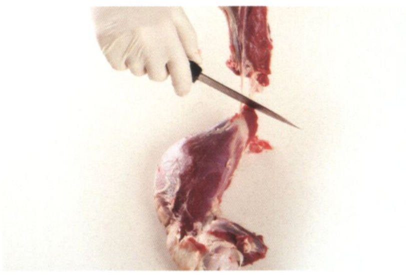


۳

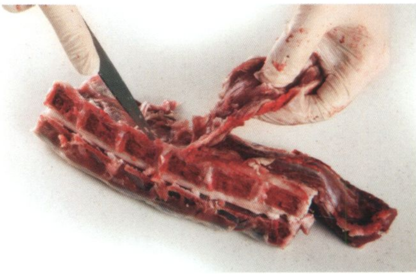


آماده‌سازی راسته بی‌استخوان گوسفند (Lamb Striploin Boneless)

۴



۱



۲

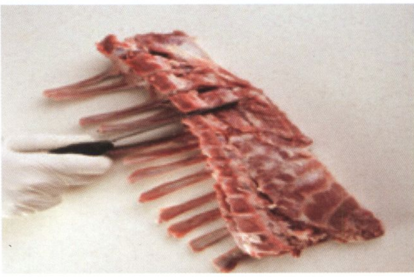


تهیه تاج با راسته

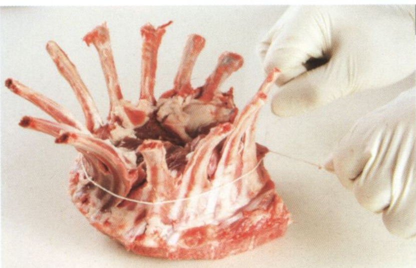
۱



۲



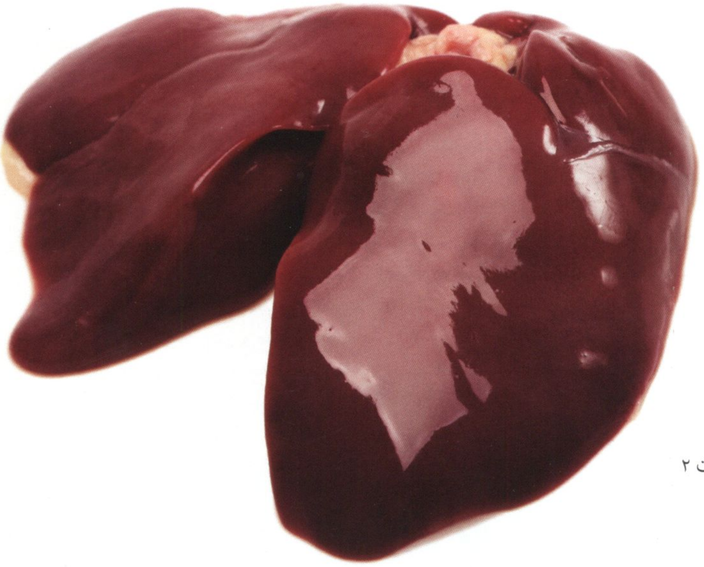
۳





امعاء و احشاء

امعاء و احشاء به جگر، قلوه، دل و اعضایی مانند سر، پا، دم، زبان و برش‌هایی از لاشه حیوان مانند استخوان، چربی و بافت‌های ژلاتینی مانند دُمِ گاو گفته می‌شود. امعاء و احشاء را می‌توانید به‌مدت ۲۴ ساعت در دمای یک تا سه درجه سانتی‌گراد و رطوبت ۸۵٪ و همچنین در دمای ۱۸- درجه سانتی‌گراد به‌مدت دو تا سه ماه نگه‌داری کنید.



جگر

جگر، خوراکی غنی از ارزش‌های غذایی، بسیار سیرکننده و سرشار از آهن و فسفر است. جگر سالم و تازه، ظاهری آبدار و نرم و رنگ و بویی مطبوع دارد. جگر را حتماً به‌صورت پخته مصرف کنید. برای تردشدن آن، می‌توانید یک عدد میخک را در پیاز فرو برده و با تعدادی برگ‌بو و مقداری شیر در قابلمه‌ای بجوشانید، سپس پیاز را از شیر خارج کرده و بگذارید تا شیر سرد شود. پس از سردشدن شیر، یک تا دو قاشق خامه به آن اضافه کرده و جگر خام را به‌همراه کمی نمک به‌مدت یک ساعت در آن بخوابانید. پس از این مدت، جگر را در آبکش بریزید تا مایعات اضافی آن خارج شود و فرآیند پخت را به‌روش موردنظرتان روی آن انجام دهید؛ همچنین برای نرم‌شدن، بوگیری و جلوگیری از خون‌انداختن جگر، می‌توانید آن را به نمک آغشته کرده و به‌مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید، سپس آن را استفاده کنید.

جگر برش‌داده‌شده را می‌توانید به‌مدت ۱ تا ۲ روز و جگر تازه و کامل را به‌مدت ۲ تا ۳ روز در یخچال و یک سال در فریزر نگهداری کنید.

آماده‌سازی





پوست جگر را با چاقویی تیز جدا کنید.

تمام پوسته، اضافات و هرگونه رگ و پی جگر را با چاقو کاملاً جدا کنید تا باعث سفتی گوشت آن در هنگام پخت نشود.

جگر را به‌قطعات کوچک خرد کنید.

نکته: برای تشخیص پختِ جگر، سیخ یا چنگال را داخل جگر فرو کنید، درصورتی‌که به‌جای خون، آب از آن بیرون بیاید، نشانه پخت کامل جگر است.

هماهنگی طعم

جگر را می‌توانید در کنار گوشت نمک‌زده، خامه، پیاز، سیر، آویشن، جعفری، لیموترش، سویاسس و سرکه سیب طعم‌دار کنید.

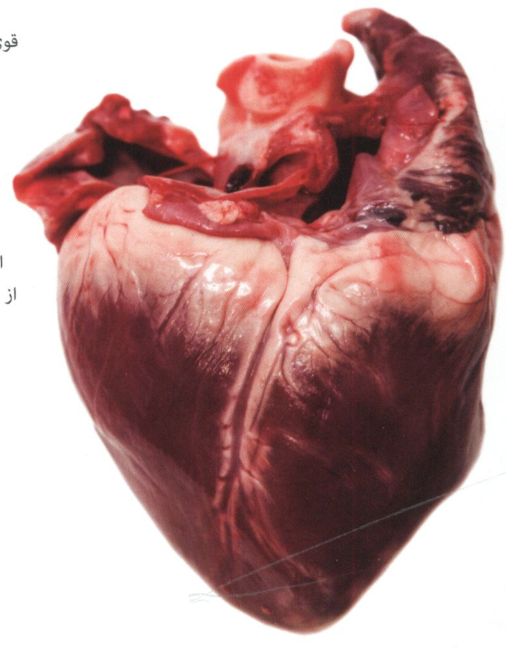
خرید

جگر تازه بره، طعمی ملایم، رنگی روشن، بافتی نرم، گوشتی ترد و لطیف دارد.

جگر تازه گوسفند، بافتی ظریف و ملایم دارد، اما جگر گوسفند پیر، سفت‌تر و تیره‌تر است و طعم قوی‌تری دارد.

جگر گوساله رنگی روشن‌تر از جگر گاو دارد و دارای لطافت و طعمی بی‌نظیر است.

جگر گاو، نامرغوب‌ترین نوع جگر و بسیار سفت و سخت است. جگر گاو پیر، بافت درشت‌تر و طعم قوی‌تری دارد و معمولاً از آن در تهیه پاته استفاده می‌کنند.



دل (قلب)

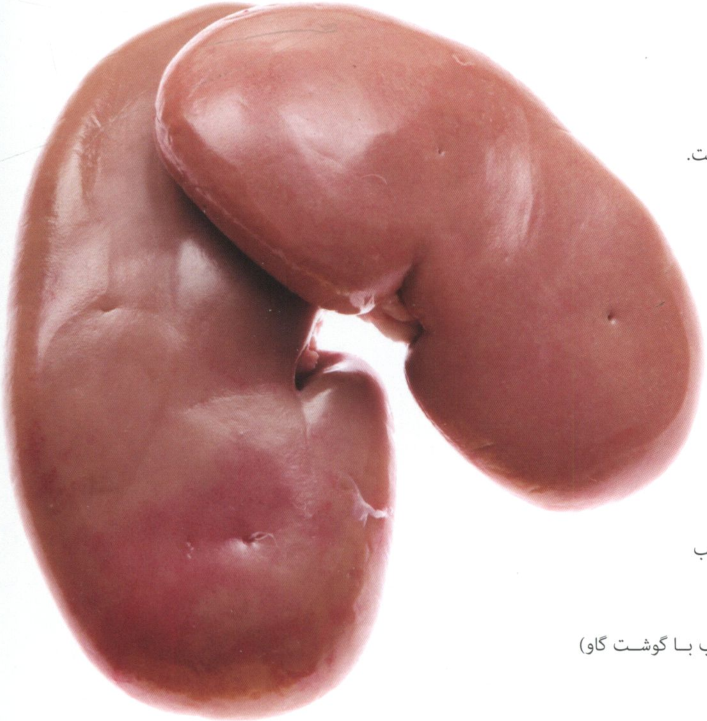
در قسمت بالای دل، مقدار زیادی چربی وجود دارد که معمولاً پیش از فروش، آن‌ها را جدا می‌کنند. دل تازه باید پس از برش آبدار، فاقد چسبندگی و بوی نامطبوع باشد. بهترین روش برای پخت دل، پخت آرام آن است که باعث نرم و لطیف‌شدن گوشت می‌شود. دل تازه را می‌توانید به‌مدت یک هفته در یخچال یا پس از چربی‌گیری، در فریزر نگهداری کنید.

خرید

دل بره، بسیار کوچک است، رنگی روشن دارد و معمولاً به‌صورت کامل سرو می‌شود.

دل گوسفند و گاو، تیره‌رنگ و توپر است و اگر پخت آن بادقت انجام نشود، بسیار خشک و سفت خواهد شد.

دل گوساله گوشتی ترد، روشن‌تر و لطیف‌تر از دل گاو دارد.



قلوه

قلوه از لحاظ مقدار پروتئین و چربی نزدیک به گوشت قرمز، اما کم‌چرب‌تر است. مقدار کلسترول قلوه بیشتر از دل و مقدار آهن آن از گوشت قرمز بیشتر است.

خرید

قلوه‌ای را خریداری کنید که آبدار بوده و بوی نامطبوعی از آن به‌مشام نرسد.

پس از خرید قلوه و بلافاصله پیش از مصرف، روکش یا پوشش چربی روی آن را (پیه-دنبه) جدا کرده، سپس آن را برش دهید؛ اما چربی سخت دور قلوه و کمر (پیه) گاو و گوساله را جدا نکنید، در غیر این‌صورت قلوه به‌سرعت خشک می‌شود.

قلوه بره، رنگی روشن و طعمی لذیذ دارد و برای کباب و سرخ‌کردن بسیار مناسب است، اما قلوه گوسفند نسبت به بره رنگ تیره‌تر و طعم قوی‌تری دارد.

قلوه گوساله، رنگ روشن و طعم لذیذی دارد.

قلوه گاو، رنگ تیره و طعم قوی دارد و در تهیه انواع پای و پودینگ (در ترکیب با گوشت گاو) به‌کار‌می‌رود.

آماده‌سازی



ابتدا پوست نازک روی قلوه را با دست جدا کنید.



قلوه را از وسط به دو نیم تقسیم کرده و زایده سفیدرنگ داخل آن را با چاقو برش داده و جدا کنید.



قلوه را به‌قطعات کوچک خرد کنید.

هماهنگی طعم

برای بهترشدن طعم قلوه، می‌توانید آن را مانند جگر به‌صورت خام در شیر خیس کنید؛ همچنین می‌توانید آن را به‌همراه برگ‌بو، سیر، پیاز و آب‌لیموترش بپزید و در کنار خامه، قارچ، موسیر، خردل و سرکه سفید سرو کنید.

نگهداری

قلوه تازه را می‌توانید به‌مدت یک تا دو روز در یخچال و یک ماه در فریزر نگهداری کنید.



لوزالمعده (خوئک)

لوزالمعده‌ها، پانکراس و غدد تیموس هستند که به‌عنوان نان‌های قلب و گردن شناخته می‌شوند. نان قلب، عنصری مدور و گوشتی است و نسبت به نان گردن که بلند و ناهموار است، کیفیت بهتری دارد. نان قلب گوساله که بهترین نوع آن است، ۶۰۰ گرم و نان قلب بره تا ۱۰۰ گرم وزن دارد.

نان‌های قلب و گردن باید تازه، به‌رنگ سفید مایل به کِرِم، در اندازه مناسب و عاری از هرگونه بوی نامطبوعی باشند.



آماده‌سازی

ابتدا لوزالمعده را چند مرتبه در آبِ سرد حاوی نمک بخیسانید و آب را به‌دفعات عوض کنید تا خون آن خارج شود؛ زیرا در صورت خارج‌نشدن خون در طی فرآیند پخت، لوزالمعده کاملاً تیره‌رنگ می‌شود.

کله‌پاچه

کله‌پاچه معمولاً به‌صورت پوست‌کنده یا بدون مو به‌فروش می‌رسد. کله‌پاچه تازه، باید پرگوشت و عاری از هرگونه چسبندگی و بوی نامطبوع باشد و پخت آن نیز با حرارت ملایم و در مدت‌زمان طولانی انجام شود. کله‌پاچه را می‌توانید در ظرف دَرداری گذاشته و به‌مدت دو روز در یخچال نگهداری کنید یا آن را کاملاً بسته‌بندی کرده و به‌مدت شش ماه در فریزر قرار دهید.

هماهنگی طعم

سرو کله‌پاچه به‌همراه جعفری، کرفس، کیپر، میخک، خردل، زنجبیل، سیرترشی، لیموترش تازه، جوزهندی و سرکه قرمز انتخاب مناسبی است.

آماده‌سازی

درصورتی‌که کله خریداری‌شده با مو باشد، آن را به‌مدت یک دقیقه در قابلمه‌ای حاوی آبِ جوش بیندازید. پس از این مدت، آن را از آب خارج کرده و موهای آن را با چاقو بِکَنید، اما درصورت خرید کله پاک‌شده، آن را بافاصله روی شعله قرار دهید تا موهای زائد آن بسوزند، سپس با چاقو موهای سوخته را بتراشید. کله را با چاقو از دو طرف دهان چاک داده و دو نیم کنید، گوش‌های کله را با چاقو بریده و دور بیندازید. قسمت بالای فک را محکم روی زمین بکوبید تا مواد زاید بینی، از آن خارج شود.

برای تمیزکردن پاچه، پاچه و بین سم‌ها را با چاقو پاک کرده، غده بین سم‌ها را خارج کرده و دور بیندازید. سم‌ها را با نوک چاقو درآورده و پس از کزدادن و تکه‌کردن، آن‌ها را به‌مدت دو ساعت در آبِ سرد خیس کنید تا سفیدرنگ شوند، سپس آن‌ها را با برس بشویید و مراحل پخت را انجام دهید.

مغز



مغز، منبعی غنی از پروتئین است و طعم لذیذ و بافت خامه‌ای آن، سبب کاربرد فراوان آن در آشپزی شده است. مغز گوساله نسبت به مغز گاو، مصارف بیشتری دارد. بهتر است مغز را پس از خرید، بلافاصله مصرف کنید یا آن را به‌صورت کاملاً فشرده، بسته‌بندی کرده و تا چهار ماه در فریزر نگهداری کنید.

هماهنگی طعم

مغز در کنار گوشت، کره، تخم‌مرغ، کیپر (کپر)، لیموترش سبز، لیموترش زرد، شیرنارگیل، جعفری و جوزهندی انتخاب مناسبی است.

خارج‌کردن مغز از کله و آماده‌سازی آن

با استفاده از اره یا ساطور، قسمت بالای جمجمه را بردارید. اطمینان حاصل کنید که سوراخ ایجادشده به‌اندازه کافی بزرگ باشد تا بتوانید مغز را به‌راحتی و بدون صدمه‌دیدن خارج کنید. نخاع یا حرام‌مغز، قسمت‌های فرعی و هرگونه تکه‌های سبزرنگ را که در هر دو طرف آن دیده می‌شود، تمیز کنید.

مغز تمیزشده را زیر شیر آبِ سرد بشویید، سپس غشاء یا پوست روی آن را جدا کنید تا تمام خون آن شسته شود. مغز را تا زمان استفاده در آبِ سرد حاوی نمک نگه دارید.

زبان



ازآن‌جاکه زبان وعده غذایی پرچربی است، می‌توانید از نوعی سالاد رژیمی و بدون سس در کنار این خوراک استفاده کنید. سالاد جوانه ماش که از یک بسته جوانه ماش، یک بسته کنسرو لوبیاقرمز (بدون آب)، خیارشور (خردشده)، کرفس (خردشده)، گوجه‌فرنگی (خردشده)، هویج (خردشده)، کمی آب‌لیموترش (تازه)، روغن زیتون و نمک تشکیل شده است، می‌تواند انتخاب بسیار مناسب و رژیمی در کنار زبان باشد.

خرید

زبان گاو، بره و گوسفند بیشترین کاربرد را در آشپزی دارند. زبان باید کاملاً تازه بوده، بوی نامطبوعی از آن به مشام نرسد وهیچ زائده اضافی در انتهای ریشه زبان وجود نداشته باشد.

آماده‌سازی

زبان را ابتدا تمیز کرده، سپس آن را به‌همراه برگ‌بو، جعفری و فلفل در قابلمه‌ای حاوی مقداری آب ریخته و به‌مدت چهار ساعت بپزید. در اواخر پخت، مقداری نمک به آن اضافه کنید. پس از پخت کامل زبان، آن را از آب خارج کرده، پوست آن را بگیرید و در دمای محیط قرار دهید تا سرد شود؛ سپس با چاقویی تیز، آن را به‌صورت ورقه‌ای برش دهید؛





سیرابی

گاو، گوسفند، بز و بزغاله دارای چهار معده هستند که پوشش دور شکمِ اول آن‌ها را سیرابی می‌نامند. در این نوع حیوانات، شکم، روکشی نرم و لانه‌زنبوری دارد که باید آن را به‌آرامی و در مدت‌زمان طولانی بپزید. سیرابی چربی کم، پروتئین و کلسیم زیادی دارد.

خرید

هنگام خرید سیرابی بسیار دقت کنید که بوی نامطبوع از سیرابی به‌مشام نرسد و هیچ نشانی از چسبندگی در آن به‌چشم نخورد. سیرابیِ فصل تابستان و پاییز، سفیدرنگ است؛ زیرا دام، علوفه تازه خورده و تحرک زیادی داشته است؛ اما سیرابی در فصل زمستان و بهار، تیره‌رنگ است و این موضوع، به‌معنای خرابی آن نیست. بهتر است انواع بسته‌بندی‌شده سیرابی را که تاریخ مصرف و مجوز بهداشت، روی آن درج شده است، خریداری کنید.

نگهداری

پس از خرید، سیرابی را ظرف مدت دو روز مصرف کنید؛ در غیراین‌صورت آن را بسته‌بندی کرده و تا شش ماه در فریزر نگهداری کنید.

هماهنگی طعم

برای ایجاد طعم بهتر، می‌توانید سیرابی را به‌همراه جوزهندی، برگ‌بو، مریم‌گلی، خردل، میخک، زنجبیل، گشنیز و زیره سبز بپزید و با سرکه سیب سرو کنید.



آماده‌سازی

سیرابی را پیش از مصرف، کاملاً بشویید و تمام زواید آن را دور بریزید؛ سپس آن را در آبِ سرد خیس کرده، در آبکش بریزید و به قطعات هم‌اندازه بِبُرید.

روده شیرین گوسفند (خوش گوشت)

روده‌ها را کاملاً تمیز کرده و از آن در تهیه سوسیس، سالامی یا کباب خوش‌گوشت استفاده می‌کنند، همچنین روده شور یا خشک‌شده برای تهیه روکش سوسیس به‌کار می‌رود. روده تازه را حداکثر تا دو روز پس از خرید، مصرف کنید؛ اما روده‌های شور و خشک‌شده را می‌توانید تا شش ماه در سردخانه نگهداری کنید. در صورت خیس‌کردن روده خشک، حتماً آن را در ظرف مدت یک روز مصرف کنید، در غیر این صورت فاسد خواهد شد.

هماهنگی طعم

روده در کنار چربی مرغ، گاو، گوشت، خامه، گوجه‌فرنگی، قارچ، سیر، فلفل تند، قارچ دنبلان، مریم گلی، آویشن، فلفل، بلغور جوی دو سر و زیره سبز انتخاب مناسبی است.



دُم گاو نر

این بخش باید کم‌چرب و عاری از هرگونه اثر چسبندگی و بوی نامطبوع باشد. معمولاً دم گاو، وزنی معادل یک‌ونیم تا دو کیلوگرم دارد.



جگر سفید (ریه)

وکیوم‌کردن جگر سفید به‌دلیل بافت اسفنجی آن بسیار مشکل است، بنابراین آن را در پلاستیکی به‌صورت معمولی بسته‌بندی کنید. پس از خرید جگر سفید، آن را طی مدت دو روز مصرف کرده یا پس از بسته‌بندی محکم، تا شش ماه در فریزر نگهداری کنید.

هماهنگی طعم

جگر سفید در کنار پیاز، سیر، گوجه‌فرنگی، لیموترش، بادام، بلغور جو دوسر، دارچین، فلفل شیرین، فلفل و زنجبیل انتخاب مناسبی است.



مغز استخوان

مغز استخوان از استخوان قلم تهیه شده و باید سفت، به‌رنگ سفید متمایل به کِرِم، در اندازه مناسب و فاقد هرگونه بوی نامطبوع باشد. مغز استخوان خرد و آب‌پزشده را می‌توانید در تزئین برخی غذاهای گوشتی استفاده کنید.

استخوان‌ها

استخوان باید تازه و عاری از هرگونه چسبندگی باشد و بوی نامطبوع از آن به‌مشام نرسد. به‌دلیل استفاده از آن‌ها در تهیه آبِ گوشت (به‌عنوان پایه بسیاری از خوراک‌ها) بهتر است تاحدودی گوشتی باشند.





سفیدکردن گوشت

گوشت را به‌صورت یک‌تکه و به‌مدت یک تا دو دقیقه در آبِ در حال جوش انداخته و بجوشانید، سپس، آن را زیر آبِ سرد شسته و خشک کنید. این عمل باعث جمع‌شدن گوشت و باقی‌ماندن عصاره آن در بافت خودِ گوشت می‌شود. پس از خشک‌شدن، آن را مانند گوشت لُخم خرد کنید. با این روش گوشت راحت‌تر خرد شده و هنگام پخت نیز کف نمی‌کند. شاید استفاده از این روش برای همه گوشت‌ها کارایی نداشته باشد، اما برای گوشت‌های لُخم یک‌تکه و همچنین مغز، سیرابی و شیردان روش بسیار مناسبی است.



مرینیت

Marinade

باید پیش از پختِ بسیاری از برش‌های گوشت، مرغ و بعضی از ماهی‌ها، آن‌ها را نرم یا مزه‌دار کرد. روش‌های متفاوتی برای مزه‌دارکردن وجود دارد، ساده‌ترین روش این است که پودر تردکننده اختصاصی گوشت را روی برش گوشت بپاشید؛ اما این عمل، اغلب فقط سطح گوشت را ترد کرده و داخل آن سفت باقی می‌ماند. روش دیگر فیزیکی است، یعنی فقط کافی است به گوشت مشت بزنید. راه سوم خواباندن گوشت در سرکه است. این راه نه‌تنها گوشت را طعم‌دار و مرطوب می‌کند، بلکه به‌دلیل وجود اسید در سرکه، پروتئین‌های سطحی گوشت تغییر کرده و فیبرهای آن نیز نرم می‌شود. در این روش باید از ظرف‌هایی مانند شیشه، چینی یا سفال لعاب‌دار برای نگهداری مواد استفاده کنید.

مدت‌زمانی که می‌توانید گوشت را در مواد بخوابانید، به نوع و اندازه خوراک بستگی دارد. اگر می‌خواهید برش‌های کوچک گوشت را کباب یا سرخ کنید، گوشت را فقط به‌مدت یک تا دو ساعت در مواد بخوابانید، حتی ۳۰ دقیقه نیز می‌تواند برای مزه‌دارکردن گوشتِ کباب کافی باشد؛ اما گوشتِ بزرگی را که می‌خواهید آب‌پز کنید، به‌مدت یک روز در مواد مرینیت قرار دهید. اگر می‌خواهید گوشت را به‌مدتی بیشتر از ۳۰ دقیقه در مواد بخوابانید، آن را در یخچال قرار دهید. پیش از پخت، گوشت را از یخچال خارج کنید تا دمای گوشت به دمای محیط برسد، سپس آن را از مواد مرینیت خارج کرده و آبِ گوشت را کاملاً بگیرید. اگر از شکر در مواد مرینیت استفاده می‌کنید، مدت‌زمان لازم برای قهوه‌ای‌شدن گوشت کاهش می‌یابد، همچنین توجه کنید شکرهای کاراملی نسوزند.

مرینیت سریع

هنگامی‌که زمان کافی برای مزه‌دارکردن گوشت به‌روش خواباندن در مواد ندارید، می‌توانید تمام مواد مرینیت را به‌همراه گوشت در کیسه پلاستیکی ریخته و به‌سرعت تکان دهید تا گوشت مزه‌دار شود. این روش برای مرینیت گوشت‌های خردشده انتخاب مناسبی است.

مواد مرینیت گوشت

سس مرینیت تشکیل شده است از:

اسید + آنزیم‌ها + نمک + طعم‌دهنده‌ها (گیاهان معطر و ادویه‌ها) + روغن‌زیتون (یا هر نوع روغن مرغوب دیگر)

اسید: می‌تواند آب‌مرکبات، آب‌گوجه‌فرنگی، آب‌آناناس، سرکه یا ماست باشد.

آنزیم: می‌تواند پاپایا (انبه هندی)، کیوی، ریشه زنجبیل و انجیر باشد که باعث تردی گوشت می‌شود. دقت کنید گوشت را بیش از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آنزیم نخوابانید، زیرا این کار باعث له‌شدن سریع گوشت می‌شود.

طعم‌دهنده: می‌تواند سویاسس، پیاز، موسیر، سیر، فلفل و دیگر ادویه‌ها باشد؛ از بین گیاهان معطر نیز می‌توانید از ریحان، جعفری و گشنیز استفاده کنید.

نکات مرینیت

- گوشت را در ظروف فلزی مرینیت نکنید؛ زیرا مواد اسیدی به آن آسیب می‌رساند. ظروف شیشه‌ای و چینی یا سرامیکی دردار برای این کار مناسب‌اند.
- خواباندن گوشت، باعث کاهش مقدار آهن، روی و منیزیوم و افزایش مقدار سدیم گوشت می‌شود.
- از خواباندن گوشت برای مدت‌زمانی بیش از ۲۴ ساعت در محلول مرینیت خودداری کنید.
- مواد مرینیت باید روی گوشت را کاملاً بپوشاند.
- برای نفوذ بیشتر مرینیت، می‌توانید قطعات گوشت را با سرِ چنگال یا نوک تیز چاقو کمی سوراخ کرده، سپس در مواد مرینیت بخوابانید.
- از محلول مرینیت، بیش از یک بار استفاده نکنید.
- خوابانیدن گوشت، مدت‌زمان لازم برای پخت آن را کاهش می‌دهد. ۱۲ ساعت خوابانیدن گوشت در مایه مرینیت، مدت‌زمان لازم برای پخت گوشت را ۳۵ درصد کاهش می‌دهد.
- ماده اسیدی سس مرینیت، باید یک‌سوم تا یک‌چهارم تمام مواد مرینیت را تشکیل دهد.
- پس از قراردادن قطعات گوشت داخل مواد مرینیت، درِ ظرف را بسته و آن را داخل یخچال قرار دهید. هرگز گوشت را در طی عمل مرینیت، خارج از یخچال قرار ندهید.

انواع مرینیت

روش۱

روغن زیتون	۱/۲ پیمانه
سرکه	۱/۲ پیمانه
نمک	۱/۲ قاشق چای‌خوری
فلفل سیاه (پودرشده)	۱/۴ قاشق چای‌خوری
ادویه کاری (پودرشده)	۱/۲ قاشق چای‌خوری
تخم‌مرغ	۱ عدد

روش۲

روغن زیتون	۱/۳ پیمانه
آب‌لیموترش	۱/۴ پیمانه
پونه کوهی	۱/۲ قاشق چای‌خوری
نمک	۱ قاشق چای‌خوری
فلفل سیاه (پودرشده)	۱ قاشق چای‌خوری

روش۳

پیاز (رنده‌شده)	۱ عدد
آب‌لیموترش	۱/۳ پیمانه
روغن زیتون	۱/۴ پیمانه
نمک و فلفل سیاه (پودرشده)	به مقدار لازم

روش۴

روغن زیتون	۱/۴ پیمانه
پیاز (رنده‌شده)	۲ قاشق سوپ‌خوری
فلفل سیاه (خردشده)	۲ قاشق سوپ‌خوری
گشنیز	۱ قاشق چای‌خوری
زنجبیل (رنده‌شده)	۱ قاشق چای‌خوری
زردچوبه (پودرشده)	۱ قاشق چای‌خوری
سیر (بدون پوست و کوبیده‌شده	۱حبه
نمک	به مقدار لازم

روش ۵

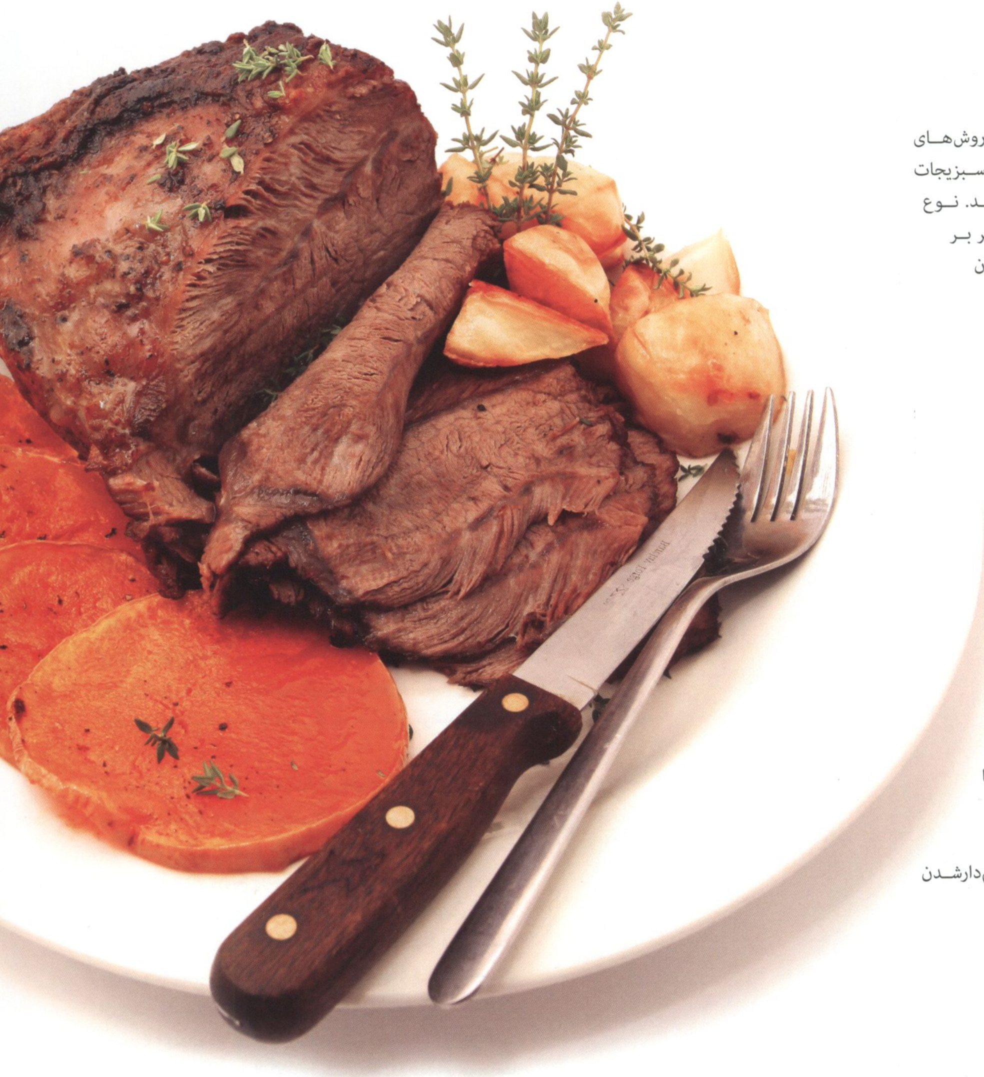
روغن زیتون	۱/۲پیمانه
آب‌لیموترش	۱/۴ پیمانه
پیاز بزرگ (رنده‌شده)	۲ عدد
سیر (بدون پوست و کوبیده‌شده)	۱ حبه
زعفران(ساییده و حل‌شده در آب)	۱/۲ قاشق چای‌خوری
نمک	۱ قاشق چای‌خوری
فلفل سیاه (پودرشده)	۱/۴ قاشق چای‌خوری

روش۶

روغن زیتون	۱/۲ پیمانه
آب‌لیموترش	۱/۴ پیمانه
نمک	۱ قاشق چای‌خوری
ریحان	۱ قاشق چای‌خوری
آویشن	۱ قاشق چای‌خوری
فلفل سیاه (پودرشده)	۱ قاشق چای‌خوری
سیر (بدون پوست و کوبیده‌شده)	۱ حبه
جعفری (خردشده)	۱/۴ پیمانه



پخت



گوشت، ماده غذایی چندبعدی است که به‌روش‌های گوناگون قابل‌پخت است. گوشت پخته‌شده در کنار سبزیجات و برخی میوه‌ها ترکیب بی‌نظیری را تشکیل می‌دهد. نوع و نحوه برش، روش پخت، زمان و دما از عوامل موثر بر طعم گوشت است. اما از میان آنان، نسبت زمان و دما اهمیت بیشتری در پختِ گوشت دارد. پخت آرام، آبِ گوشت را حفظ کرده و نسبت‌به پخت سریع در دمای بالا، نتیجه بهتری داشته و گوشت لطیف‌تری نیز حاصل خواهد شد. البته گاهی اوقات اِعمال دمای بالا ضرورت دارد، برای مثال، برای تهیه گوشتی ترد، با سطحی برشته و درونی آبدار و صورتی‌رنگ، باید گوشت را در مدت‌زمان کوتاه بریان یا کبابی کرد؛ در این روش استفاده از حرارت کم نتیجه مطلوبی در پی نخواهد داشت. درباره برش‌های سخت یا گوشت‌هایی با بافت پیوندی زیاد و سفت، نظیر سینه و گردن گوسفند، استفاده از پختِ آرام، بافت‌ها را به ژلاتین تبدیل کرده و به نرم و لطیف‌شدن گوشت کمک می‌کند، همچنین گوشت‌های استخوان‌دار در مدت‌زمان طولانی‌تری پخته می‌شوند، زیرا استخوان رسانای خوبی برای گرما نیست.

مزه‌دار یا مرینیت‌کردن گوشت به لطافت و طعم‌دارشدن گوشت کمک می‌کند.

در فرآیند پخت، روش سرخ‌کردن در روغن داغ یا فرِ گرم، باعث تردشدن سطح خارجی گوشت می‌شود؛ بااین‌حال اگر دمای خارجی بیش از حد زیاد و مدت‌زمان پخت طولانی باشد، باعث ازدست‌رفتن مقدار قابل‌توجهی از عصاره و چربی گوشت و درنتیجه خشکی و سفتی آن می‌شود. اضافه‌کردن نمک نیز پیش از پختِ گوشت، باعث ازدست‌رفتن رطوبت و خشکی گوشت می‌شود، زیرا نمک، جاذب رطوبت است و آبِ گوشت را جذب می‌کند.

برش‌های اصلی مانند فیله گوساله، کلاژن کمی دارد (حدود سه درصد) و برای لطیف‌شدن مفصل، نیاز به زمان پختِ طولانی ندارد. اگرچه بیشتر سرآشپزها برش‌های اصلی را در درجه حرارت بالا و در مدت‌زمان کوتاه می‌پزند، اما این شیوه همواره نتیجه مطلوبی به‌همراه ندارد.

به‌دلیل فقدان چربی و کلاژن در چنین برش‌هایی، گرمای زیاد، تارهای عضلانی را خشک کرده و کیفیت گوشت را کاهش می‌دهد، اما در مقابل، دمای کمتر و مدت‌زمان پخت طولانی‌تر در فر، گرمای تدریجی ایجاد می‌کند، بنابراین انعقاد کمتری در بافت‌ها صورت گرفته و عصاره کمتری آزاد می‌شود. تنها ایراد پختِ گوشت در حرارت پایین این است که گوشت طعم کبابی به خود نمی‌گیرد.





واکنش شیمیایی برشته‌شدن، واکنش میلارد نام دارد و شامل زنجیره‌ای از واکنش‌های بسیار پیچیده میان کربن، پروتئین، سولفور و... است. نکته قابل توجه این است که واکنش میلارد در دمای ۱۴۰ درجه سانتی‌گراد و بالاتر انجام شده و باعث ایجاد طعم شگفت‌انگیز کبابی در گوشت خواهد شد. در زمان چرب‌کردن گوشت توجه کنید، خواص ثانویه اتصالی کلاژن را از بین نبرید، زیرا در دمای بالاتر از ۸۸ درجه سانتی‌گراد کلاژن به‌سرعت در مایع پخت حل شده و ارزش غذایی آن کاهش می‌یابد. بنابراین، پخت آرام سنتی کاسرول و قرار دادن آن در فر ۱۴۰ درجه سانتی‌گراد، در قالب تنوری، به دلیل آن که کلاژن در دمای ۸۸ درجه سانتی‌گراد به سرعت در مایع پخت حل شده و سسی ژلاتینی و خوش‌طعم بدست داده گوشت را خشک و سفت می‌کند، ساختار گوشت را خشک می‌نماید.

مدرن‌سازی روش پخت آرام: مایع پخت باید دمایی بین ۸۰ تا ۸۵ درجه سانتی‌گراد داشته باشد. همچنین می‌توانید فر را روی حرارت ۹۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کرده و گه‌گاه مایع پخت را بررسی کنید.

تمامی روش‌های فوق که در مورد پخت آرام اعمال می‌شوند بسیار کنترل‌شده و دقیق بوده و بر اطمینان از عدم پخت سریع آنها در عین حال پخت واقعی در صورت اعمال دماهای پایین متکی هستند. قاعده کلی این است که هرچه کلاژن بیشتر باشد، دمای موردنیاز برای انحلال کلاژن و تشکیل ژلاتینی که گوشت را چرب کرده و باعث پخت و آبداربودن آن شود نیز باید بالاتر باشد. قاعده مربوط به پخت قطعات اصلی گوشت به‌صورت آرام این است: درجه حرارت پخت را کاهش دهید، زیرا در برخی موارد، گوشت از دمای ۵۹ تا ۶۵ (در مورد راسته گاو) درجه سانتی‌گراد شروع به جمع شدن می‌کند.

راسته گاو بیش از فیله آن کلاژن دارد (زیرا از ماهیچه‌های آن بیشتر استفاده شده است) و به‌طور کلی روی حرارت زیاد، کباب یا در تابه سرخ می‌شوند. برای استفاده از روش فوق، می‌توانید راسته را بسیار ترد کرده و پر از رطوبت نگه دارید، سپس بخش خارجی آن را کباب کرده تا گوشت کبابی خوش‌طعم‌تر و قابل برشی حاصل شود. این روش برای آب‌بندی‌کردن قسمت بیرونی گوشت به کار می‌رود، زیرا گوشت را به مدت ۱۰ دقیقه در فر گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد می‌پزید، سپس دما را به ۶۴ درجه کاهش می‌دهید (در این مرحله باید در فر را باز کنید). زمانی که حرارت فر به ۶۴ درجه سانتی‌گراد رسید، در فر را ببندید و پخت را یک ساعت و ۵۰ دقیقه دیگر ادامه دهید. طی این روش، راسته بسیار تردتری تهیه می‌شود.



هنگام پخت گوشت، طعم آن نیز شکل می‌گیرد. این اتفاق زمانی می‌افتد که پروتئین‌های گوشت با قند گرم‌شده و به دمای بالاتر از ۱۴۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسند و مجموعه‌ای از واکنش‌های شیمیایی به نام واکنش میلارد رخ می‌دهد. طی این فرآیند، قندها و اسیدهای آمینه با هم واکنش می‌دهند. (قندها از کربوهیدرات‌ها و اسیدهای آمینه از پروتئین گرفته می‌شوند) در مرحله اول واکنش، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها به قندها و اسیدهای آمینه کوچک تجزیه می‌شوند. در مرحله بعد، حلقه‌های قند باز شده و آلدهیدها و اسیدهای آمینه واکنش نشان می دهند تا دامنه‌ای وسیع از مواد شیمیایی تولید شوند. سپس، این بخش‌های جدید با یکدیگر واکنش داده و ترکیبات اصلی طعم را تولید می‌کنند.

کنترل واکنش میلارد، دشوار است. سرآشپزان باید بدانند چه مقدار گرما روی یک قطعه گوشت اعمال کنند تا طعم دلخواه و مناسبی به خود بگیرد. واکنش میلارد به سرعت و تنها در دماهای بالاتر از ۱۴۰ درجه سانتی‌گراد رخ می‌دهد. این درجه حرارت‌های بالا تنها در سطح گوشت رخ می‌دهند. داخل گوشت، آب وجود دارد که چون در دمای ۱۰۰ درجه به بخار تبدیل می‌شود، دیگر قابل گرم شدن نیست، به همین دلیل در صورتی که مساحت سطح گوشت را افزایش دهید، طعم سریع‌تر شکل می‌گیرد.

ترکیب تلاش برای گرم‌نکردن بیش از ۴۰ درجه سانتی‌گراد ماهیچه‌هایی که حاوی کمی بافت ارتباطی هستند، در عین گرم‌کردن بخش‌هایی که بافت‌های ارتباطی بسیاری دارند تا بیش از ۷۰ درجه سانتی‌گراد و هم‌زمان، کسب اطمینان از اینکه برخی بخش‌ها تا بیش از ۱۳۰ درجه سانتی‌گراد گرم می‌شود، طبخ گوشت‌ها را به فرآیندهای پیچیده تبدیل می‌سازد.

همواره اطمینان حاصل کنید که بخش خارجی گوشت در دمای بالایی پخته شود (تا به رنگ قهوه‌ای تیر درآید) تا آب‌بندی‌شده و طعم بگیرد. گوشت‌هایی که حاوی مقدار کمی بافت ارتباطی هستند را برای مدتی کوتاه بپزید. بخش خارجی گوشت را آب‌ندی کنید تا قهوه‌ای شده و بخش داخل آن سفت نشود (برای مثال، با گریل‌کردن، سرخ‌کردن یا کباب‌کردن).



لبنیات

لبنیات به آن دسته از مواد غذایی اطلاق می‌شود که از شیر حیواناتی مانند گاو، گوسفند، بز، گاومیش و... تهیه می‌شوند. با این‌که بسیاری از مواد غذایی حاوی کلسیم هستند، اما فرآورده‌های لبنی بهترین منبع کلسیم به‌شمار می‌آیند و پروتئین، ویتامین‌های گروه B و دیگر مواد موردنیاز بدن را نیز مانند سلنیوم، روی، فسفر، پتاسیم و منیزیم تأمین می‌کنند. تمامی فرآورده‌های لبنی، چربی بالایی دارند، به‌ویژه چربی‌هایی که موجب افزایش کالری می‌شوند. فرآورده‌های حاصل از شیر کم‌چرب و شیر اشباع‌شده، همان فواید شیر پرچرب را دارند، اما چربی و کالری اضافی آن‌ها گرفته شده است. برخی از فرآورده‌های لبنی دارای باکتری‌های مفیدی هستند؛ این باکتری‌ها که در تهیه محصولات لبنی مانند ماست و شیر به‌کار می‌روند، به حفظ تعادل باکتری‌های موجود در بدن کمک می‌کنند؛ باکتری‌های موجود در بدن نیز از آن، در برابر سرطان و افزایش مقدار کلسترول محافظت می‌کنند.



شیر

طبق تعریف شیر محصول ترشح پستانی است که از یك یا چند دوشش بدون افزودن مواد یا جدا کردن از آن بدست آمده باشد. امروزه در بیشتر کشورها شیر از حیواناتی همچون گاو، گوسفند، بز، گاو میش و شتر دوشیده می‌شود، ولی در بسیاری از بخش‌های جهان، شیر به شیر گاو اطلاق می‌شود. شیر تنها ماده غذایی شناخته‌شده در طبیعت است که می‌تواند عمده نیازهای بدن را به مواد مغذی، به طور متعادل تامین کند. شیر سرشار از ویتامین‌ها به ویژه A و D و مواد معدنی به ویژه کلسیم بوده و به غیر از آب حاوی پروتئین، چَربی و قند است. تمامی شیرها مایعات غیرشفافی بوده که در رنگ از یکدیگر متمایز می‌شوند. رنگ شیر از سفید روشن تا زرد کره‌ای متغیر است.

استریلیزه‌کردن

استریل‌کردن عبارت از نابود کردن کلیه میکروب‌های بیماری‌زا و غیربیماری‌زا و اسپور (اشکال مقاوم میکروب‌ها) می‌باشد. در گذشته برای استریل‌کردن شیر از روش استریلیزاسیون کُند استفاده می‌شد. در این روش به‌منظور استریل‌کردن شیر از دمای ۱۲۰-۱۱۵ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه (اتوکلاو گذاری) استفاده می‌گردید. در روش مدرن، شیر تحت تاثیر دمای ۱۳۵ الی ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲ تا ۴ ثانیه قرار داده می‌شود. پس از آن شیر تا دمای ۲۰ درجه سانتی‌گراد خنک و در شرایط کاملاً اسپتیک در ظروف استریل بسته‌بندی می‌شود. روی بسته‌بندی‌های شیر استریلیزه به روش UHT، واژه فرادما یا UHT (Ultra High Temperature) درج می‌شود. افت ویتامین‌های شیر در فرآیند UHT نسبت به پاستوریزاسیون ناچیز و قابل اغماض است. شیرهای استریل و فرادما فاقد هر گونه مواد افزودنی و نگهدارنده می‌باشند. در شیرهای فرادما با ماندگاری طولانی آنزیم‌های فاسدکننده شیر و همینطور میکروب‌ها در دمای بالا (فرادما) از کار می‌افتند و از بین می‌روند. هم‌چنین در این فرآیند، محصول در شرایط اسپتیك بسته‌بندی می‌شود (اسپتیك به معنای پرشدن محصول در پاکت‌های استریل و تحت شرایط استریل است). بسته‌بندی شیرهای استریل در پاکت‌های استریل که چند لایه می‌باشند از نفوذ نور و اکسیژن که باعث فساد محصول می‌شود، جلوگیری می‌کند. بنابراین ماندگاری شیر استریلیزه و قابلیت نگهداری آن خارج از یخچال تا زمان باز شدن، مربوط به فرآیند حرارتی، شرایط بهداشتی و همچنین نوع پاکت بسته‌بندی آن است و در این نوع شیر هیچ گونه مواد نگهدارنده‌ای وجود ندارد. پس از پرشدن و بسته‌بندی، این محصول دیگر نیاز به عملیات حرارتی ندارد. با توجه به امکان نگهداری شیر استریلیزه در دمای محیط، شرایط معمول نگهداری در مغازه‌ها، هیچ تاثیر منفی بر کیفیت شیر نداشته و امنیت مصرف آن را تضمین می‌کند. باید توجه داشت که شیر استریلیزه پس از باز شدن باید در یخچال نگهداری شود.

تفاوت شیر پاستوریزه و استریلیزه

در پاستوریزاسیون تمام میکروب‌های بیماری‌زا نابود می‌شود ولی برخی میکروب‌های گرمادوست و اسپوردار از بین نمی‌روند. اما در استریلیزاسیون تمامی میکروب‌ها حذف می‌شوند. در روش پاستوریزاسیون، اگرچه میکروب‌های بیماری‌زای آن از بین می‌رود، اما به ارزش غذایی شیر از جمله پروتئین‌ها، املاح و ویتامین‌ها صدمه می‌زند، به همین دلیل با روش‌های صنعتی سالم‌سازی شیر مانند استریلیزاسیون یا روش UHT، علاوه بر سالم‌سازی، حداقل تغییر در کیفیت و ترکیب شیر ایجاد و تقریباً به طور کامل ارزش غذایی آن حفظ می‌شود.

کاربرد

شیر یک ماده غذایی چندمنظوره و پایه لبنیات است که از آن به روش های گوناگونی استفاده می شود. علاوه بر مصرف خود شیر و فرآورده های آن، در آشپزی، شیرینی پزی، نوشیدنی از شیر استفاده شده و نیز برای تهیه انواع سس، سوپ و دسرها به کار می رود.

نگهداری

شیر خام نوشیدنی است که به سرعت فاسد و ترش می‌شود، بنابراین لازم است که فرآیند حرارتی روی آن انجام گرفته که معمولاً فرآیند حرارتی شامل پاستوریزه یا استریلیزه کردن می‌باشد. چنانچه شیرهای سنتی، باز و بسته‌بندی‌نشده خریداری شود، لازم است حداقل ۲۰ دقیقه جوشانده شود.

پاستوریزه‌کردن

می‌توان شیر را به دو روش پاستوریزه کرد. در روش قدیمی شیر به مدت ۳۰ دقیقه در دمای ۶۳ درجه سانتی‌گراد نگه‌داشته می‌شود. اما در روش مدرن شیر به مدت حداقل ۱۵ ثانیه در دمای ۷۲ درجه سانتی‌گراد نگه داشته می‌شود. در هر دو روش پس از فرآیند حرارتی شیر سرد می‌شود. هدف اول جهت پاستوریزاسیون از بین‌بردن میکروارگانیسم‌هایی است که قادر به ایجاد بیماری در انسان می‌باشند. هدف دوم تا حدامکان از بین‌بردن میکروارگانیسم‌های غیربیماری‌زا و آنزیم‌هایی است که وجود آن‌ها در شیر باعث تغییر مزه و طعم آن گردیده و قابلیت نگهداری شیر را کوتاه می‌کنند. شیر پاستوریزه در دمای یخچال ۳ تا ۵ روز ماندگاری دارد.

هموژنیزه کردن شیر

کلمه "هموژنیزه"یعنی خردکردن یك قطعه جسم جامد یا مایع به ذرات کوچك‌تر و پخش آن به‌طور یکنواخت و ثابت دریك محیط جامد یا مایع دیگر. "هموژنیزه‌کردن شیر" منظور، خردکردن ذرات چربی آن است به حدی که متوسط قطر آن‌ها به ۱ تا ۳ میکرون برسد (سبب شکست گویچه‌های چربی به ذرات کوچك‌تر می‌گردد، قبل از این که ذرات چربی شیر به طرف سطح شیر صعود کنند و به شکل خامه سطح آن را بگیرند). با شکسته‌شدن ذرات چربی و یک اندازه شدن آن‌ها پیوند بین آن‌ها قوی‌تر می‌شود. در کارخانجات این عمل چند ثانیه قبل از پاستوریزه‌شدن توسط دستگاه‌های مخصوص هموژنیزه انجام می‌شود.

انواع شیر بر حسب درصد چربی

یکی از حالت‌های طبقه‌بندی برحسب درصد چربی بوده که شامل بدون چربی، کم‌چرب و پرچرب می‌باشد.

شیر بدون چربی گاو

حاوی ۰/۱ تا ۰/۵ درصد چربی، رقیق و آبکی و فاقد عطر و طعم خامه‌ای است. می‌توان آن را به همراه غلات برشته شده و یا سایر اقلام صبحانه مصرف کرد.

شیر کم چرب گاو

حاوی ۰/۵ تا ۱/۸ درصد چربی است. گرچه درصد چربی کمتری نسبت به شیر پرچرب دارد، اما طعمی شبیه به آن داشته و برای تهیه خمیر، دسر، سس و سوپ مناسب است. می‌توان شیر کم چرب را با چای، قهوه یا شکلات داغ اضافه کرد.

شیر پرچرب گاو

حاوی حداقل ۳ درصد چربی است. این شیر بافت و طعمی خامه‌ای دارد و برای تهیه انواع سس، کاستارد، پودینگ مناسب است.





انواع شیر بر حسب نوع حیوان

شیر برحسب حیوانی که از آن دوشیده می‌شود طبقه‌بندی می‌شود که شامل شیر گاو، شیر گوسفند، شیر بز، شیر گاومیش و شیر گاو جرسی می‌باشد.

شیر بز

مصرف شیر بز برای افرادی که دچار کم‌خونی ناشی از فقر آهن هستند بسیار خوب است. ین نوع شیر تداخل بین کلسیم و آهن را به حداقل می‌رساند. شیر بز حاوی میزان کمتری از این مواد آلرژی‌زا می‌باشد و برای همین ایجاد حساسیت آن بسیار کمتر است. شیر بز حاوی لاکتوز کمتری است. برای همین افرادی که به شیر حساسیت دارند و یا نمی‌توانند آن را تحمل کنند می‌توانند این شیر را جایگزین شیر گاو کنند. اصلی‌ترین تفاوت بین شیر گاو و شیر بز در نوع چربی موجود در این شیرها است. شیر بز حاوی اسیدهای چرب ضروری (لینولئیک و آراشیدونیک) بیشتری از شیر گاو می‌باشد. این اسیدهای چرب به خانواده‌ی امگا ۶ ها تعلق دارند. همچنین شیر بز حاوی میزان قابل‌توجهی روی یا همان زینک و سلنیوم می‌باشد.

شیر گوسفند

شیر گوسفند پروتئین و چربی بیشتری نسبت به شیر گاو دارد. بخش عمده شیر استحصالی از گوسفند در تهیه پنیرهایی همچون راکفورت، فتا، مانچگو و غیره مورد استفاده قرار می‌گیرد. شیر گوسفند سفید درخشان بوده و چربی آن نیز همواره سفیدرنگ است.

شیر گاومیش

شیر گاومیش به دلیل میزان چربی بیشتر، ویتامین A بیشتری در مقایسه با شیر گاو دارد. شیر گاومیش آب کمتری داشته، ماده خشک، چربی، لاکتوز و پروتئین آن از شیر گاو بیشتر است و برای تهیه پنیر مناسب است. طعم و عطر مطبوعی که این شیر دارد آن را به بهترین گزینه برای نوشیدن به همراه چای هندی تبدیل کرده است.

شیر گاو جرسی

شیر گاو جرسی به علت وجود کاروتن زیاد زرد رنگ است. بیشترین تکیه بر چربی این شیر برای تولید کره بوده است به طوری که حدود ۵ درصد وزن شیر را چربی آن شامل می‌شود. شیر جرسی در مقایسه با سایر نژادها بیشترین درصد چربی و همچنین مواد جامد بدون چربی را دارد.



انواع محصولات حاصل از شیر

فارغ از درصد چربی و نوع حیوانی که شیر از آن دوشیده می‌شود، محصولات گوناگونی از آن تهیه می‌گردد که می‌توان به شیر غلیظ‌شده شیرین‌شده، شیر خشک، شیر بدون لاکتوز و یا سایر محصولات جانبی از قبیل دوغ کره، یمیر، فیلمیوک و غیره اشاره کرد.

شیر غلیظ شده شیرین شده (Sweetened Condensed milk)

این شیر با ۵۰ درصد شکر دارای طعمی شیرین است و برای نگهداری طولانی مدت در خارج از یخچال، با حرارت عمل آوری شده است، بنابراین می‌توان آن را بدون نیاز به یخچال در بسته‌بندی نگهداری کرد. به دلیل داشتن طعم شیرین، گزینه مناسبی برای تهیه دسر است.

شیر خشک

از تبخیر آب شیر به روش خشک کردن غلتکی و پاششی به دست می‌آید و در تهیه کیک و دسر به‌کار می‌رود. لازم است شیر خشک پیش از مصرف در آب گرم حل شود. برای تبدیل شیر خشک کامل به شیر مایع، به ازای هر واحد شیر خشک کامل (پرچرب)، ۷ واحد آب باید به آن اضافه کرد. از ۱۱ لیتر شیر تازه، ۱ کیلوگرم شیر خشک حاصل می‌شود.



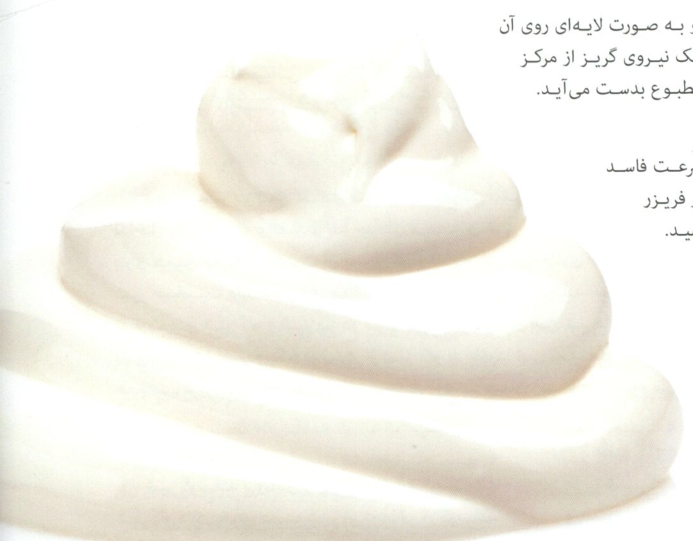
شیر بدون لاکتوز

امروزه با تغییر ترکیبات شیر (قند شیر یا همان لاکتوز)، شیر کم لاکتوز یا بدون لاکتوز را برای افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند تولید کرده‌اند. شیر کم‌لاکتوز شیرین و به راحتی قابل هضم است.

دوغ (Butter Milk)

در گذشته دوغ از مایع به جا مانده از تهیه کره به صورت سنتی به دست می‌آمد. اما امروزه بیشتر از تخمیر شیر کم‌چرب برای تهیه آن استفاده می‌شود. طعم این محصول ترش‌تر از شیر است.

خامه



در گذشته برای تهیه خامه، شیر را در مکانی قرار می‌دادند تا چربی شیر از آن جدا شود و به صورت لایه‌ای روی آن قرار گیرد. این عملیات علاوه بر زمان‌بربودن، منجر به ترش‌شدن خامه می‌شد. امروزه با کمک نیروی گریز از مرکز (دستگاه سانتریفیوژ) جداکردن خامه از شیر به سرعت انجام می‌شود و خامه‌ای تازه با طعمی مطبوع بدست می‌آید.

نگهداری

بهتر است خامه را در یخچال نگهداری و در مدت زمان کوتاهی مصرف کنید، زیرا به سرعت فاسد می‌شود. خامه پرچرب، قابلیت انجماد و نگهداری در فریزر را دارد اما خامه معمولی را نمی‌توان در فریزر نگهداری کرد. نباید خامه را در کنار گوشت یا موادی که بوی نامطبوع تولید می‌کنند، قرار دهید. خامه شیرین‌شده را می‌توان به مدت سه ماه در فریزر نگهداری کرد.

کاربرد

از خامه در تهیه انواع دسر، شیرینی و غذا استفاده می‌شود. خامه پرچرب را می‌توان بدون تغییر شکل در در تهیه سس به‌کار برد. از خامه می‌توان برای غلیظ‌کردن سس خوراک‌های آبدار گوشتی، تزئین دسر، طعم‌دارکردن کیک و از خامه داغ برای سرو کردن در کنار برخی دسرها استفاده کرد. همچنین از این محصول به طور گسترده در تهیه انواع مختلف نان خامه‌ای، ترافل (Trifle)، پاناکوتا (Panna Cotta)، کرم بروله (Crème Brulee) و بستنی استفاده می‌شود.

سرشیر یا قیماق

زمانی که ذرات چربی معلق در شیر حرارت‌داده‌شده (جوشانده‌شده) پس از راکد ماندن شیر به سطح می آیند، سرشیر تشکیل می‌شود. سرشیر چرب‌ترین بخش شیر است که بافتی مخملی دارد و به خوراک‌های شیرین طعم مطلوبی می‌بخشد.

انواع خامه

خامه با توجه به محتوای چربی‌اش، انواع مختلفی دارد. خامه کم چرب که ۱۲ درصد چربی دارد. خامه‌زده و سفت‌شده که ۳۰ درصد از آن را چربی تشکیل می‌دهد. خامه سنگین که ۳۶ درصد چربی دارد. خامه‌های پرچرب نیز وجود دارند که ۴۰ درصد چربی دارند. خامه‌ها در تهیه انواع غذا و دسرها استفاده می‌شوند.

خامه ساده

این خامه حاوی ۳۰ تا ۳۵ درصد چربی شیر، ۵۵ تا ۶۴ درصد آب و ۷ تا ۱۰ درصد ماده خشک بدون چربی است که با مخلوط‌کردن چربی شیر با شیر بدون چربی و شیر خشک به دست می‌آید. این نوع خامه هیچ‌گونه افزودنی ندارد.

خامه رژیمی

در خامه رژیمی مانند سایر فرآورده‌های رژیمی‌شیر، مواد دیگری جایگزین چربی می‌شوند. جانشین شونده‌های چربی به گروه‌های شبه چربی طبقه‌بندی می‌شوند. شبه چربی‌ها به علت حساسیت حرارتی برای سرخ کردن کاربرد ندارند. آنها با پایه‌های نشاسته‌ای، سلولزی یا پروتئینی تهیه می‌شوند.

خامه فرم گرفته (Whipped Cream)

این خامه با چربی حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد، قابلیت فرم‌گیری پس از هم زدن سریع را دارد و برای تزئین کیک و دسر مناسب است. همچنین به صورت هم‌نزده و معمولی نیز به همراه سالادهای میوه‌ای، میوه‌های پخته‌شده و کیک‌های شکلاتی استفاده می‌شود. می‌توان یک کیلوگرم خامه و ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم شکر نرم و دانه ریز را در ظرفی ریخته و با دور کند هم‌زن برقی هم زد تا خامه و شکر با یکدیگر مخلوط شوند. سپس حدود یک دقیقه در دمای آشپزخانه قرار داده شود تا شکر به تدریج حل شود. پس از حل شدن شکر، مخلوط خامه به مدت ۲ تا ۳ ساعت در فریزر قرار داده شود. پس از این مدت آن را از فریزر خارج کرده و با دور تند هم‌زن برقی هم‌زده تا خامه فرم بگیرد. فرم‌دهی صحیح خامه تابع نکات بسیاری است از جمله اینکه حداقل چربی خامه باید ۳۰ درصد باشد. همچنین بهتر است خامه در ظرف فلزی که زیر آن ظرف یخ باشد هم‌زده شود. شکر باید از نوع نرم و دانه ریز انتخاب شود تا به‌راحتی بتوان آن را در خامه مخلوط کرد.

فرم دادن خامه با پودر خامه

در ظرفی مناسب، ۱۰۰ گرم شکر نرم و دانه ریز و ۱۰۰ گرم پودر خامه را با یکدیگر مخلوط‌کرده سپس به تدریج نیمی از ۲۰۰ میلی‌لیتر شیر به آن اضافه شود تا حالت خمیری به خود بگیرد. مخلوط روی ظرفی حاوی یخ قرار داده شود و با هم‌زن دستی به آرامی هم‌زده شود و کم کم بقیه شیر به آن اضافه گردد. حدود ۶ دقیقه هم‌زده شود، سپس به مدت ۳ دقیقه دیگر به سرعت با هم‌زن دستی هم‌زده شود. این خامه برای پرکردن دسرها و بین کیک‌ها مناسب است، اما برای رویه کیک انتخاب مناسبی نیست.

فرم دادن خامه برای رویه کیک

در ظرفی مناسب، ۱۰۰ گرم خامه پرچرب، ۲۵ گرم پودر خامه و ۲۵ گرم پودر قند را مخلوط کرده و به مدت ۲۰ دقیقه در فریزر قرار داده شود. سپس با دور کند هم‌زن به مدت ۶ دقیقه، و با دور تند به مدت ۳ دقیقه هم‌زده شود.

خامه معمولی (Single Cream)

این خامه با ۱۸ درصد چربی نسبت به انواع دیگر خامه کم‌چرب‌تر است. به همین دلیل برای حرارت دادن مناسب نیست و گرما باعث بریده‌شدن آن می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود، برای استفاده از این خامه در تهیه غذاهای گرم، پس از پایان پخت غذا مقداری از مایع داغ آن را روی خامه ریخته شده و مخلوط شود، سپس به غذا افزوده شود.

خامه سفت

این نوع خامه ۵۰ تا ۵۵ درصد چربی دارد. یکی از روش‌های تولید آن این است که آن را ابتدا در ظروف آلومینیومی کم عمق یا سینی‌های استیل ضدزنگ تا ارتفاع ۱ تا ۲ سانتی‌متر پر می‌کنند. سپس سینی‌ها را در حمام آب داغ (۹۰ تا۱۰۰درجه سانتی‌گراد) برای یک ساعت جای می‌دهند تا زمانی که خامه به درجه حرارت ۸۰ درجه سانتی‌گراد برسد. این دما نه تنها خامه را پاستوریزه می‌کند بلکه غلظت را بالا می‌برد. سپس خامه تا ۷ درجه سانتی‌گراد یا پایین‌تر سرد و بسته‌بندی می‌شود.

خامه ترش

خامه ترش، یکی از انواع خامه است که با استفاده از نوعی باکتری که تولیدکننده اسید لاکتیک است، آن را ترش می‌کنند. این نوع خامه سفیدرنگ با بافتی نرم، طعمی ترش و بویی تند دارد و غلیظ است و در تهیه برخی غذاها و سس‌ها به کار می‌رود. چربی این خامه به‌طور متوسط بین ۱۲ تا ۳۰ درصد است و در پایان مراحل پخت غذا به خوراک‌هایی مانند سیب‌زمینی پخته‌شده، سوپ عدس، خوراک لوبیا و سس مکزیکی آووکادو می‌تواند اضافه شود. خامه ترش برای تهیه شیرینی‌هایی مانند کیک پنیر نیز استفاده می‌شود.

ماست

ماست یکی از انواع لبنیات است که از تخمیر شیر به‌دست می‌آید. دارای بافتی نرم و طعم آن شیرین یا ترش است. برای تهیه ماست باکتری‌های لاکتیکی را به شیر نیمه‌گرم افزوده و آن را در مکانی گرم قرار می‌دهند تا فرآیند تخمیر صورت گرفته و شیر اصطلاحا ببندد. برای تهیه ماست به روش سنتی، لازم است که ابتدا شیر روی حرارت قرار گرفته تا به جوش آید. پس از اینکه به جوش آمد باید آن را از روی حرارت برداشته تا ولرم شود. سپس کمی ماست به‌عنوان مایه به آن افزوده و کاملا مخلوط شود. در ظرف را گذاشته و به مدت چهار ساعت با پارچه یا حوله پوشانده تا در دمای مناسب ببندد. پس از این مدت لازم است که ظرف را به مدت چند ساعت در یخچال قرار داده شده تا ماست آماده شود. ماست می‌تواند از شیر حیوانات اهلی مانند گاو، گوسفند، بز و گاومیش تهیه شود. این محصول غنی از کلسیم است. علاوه بر ماست‌های ساده با طعم طبیعی، ماست‌های طعم‌دار و شیرین‌شده نیز وجود دارند. امروزه ماست‌هایی با باکتری‌های مفید و سلامت بخشی تحت عنوان پروبیوتیک‌ها تولید می‌شوند که به عملکرد بهتر سیستم گوارش کمک می‌کنند. باکتری‌های مختلف سبب به‌وجود آمدن مزه‌های متفاوت از ملایم تا تند می‌شوند.

نگهداری

بهتر است ماست در ظروف دربسته و در یخچال نگهداری شود. ماست قابلیت انجماد و نگهداری به مدت سه ماه در فریزر را دارد.



کاربرد

انواع ماست را می‌توان به صورت ساده یا با افزودن خیار، بادمجان و سبزیجاتی مانند نعناع، اسفناج، سیر، موسیر، شکر و عسل به همراه غذا سرو کرد. از ترکیب ماست با آب دوغ تهیه می‌شود. ماست برای مزه‌دار و تردکردن گوشت و مرغ می‌تواند به‌کار رود. همچنین می‌توان آن را با میوه و دسر سرو کرد. برای استفاده از ماست در سوپ، بهتر است پیش از سروکردن به سوپ افزوده شود. اگر ماستی که از شیر گاو تهیه شده روی حرارت قرار داده شود، به محض جوشیدن از حالت یکپارچه خارج شده و تکه‌تکه می‌گردد. برای جلوگیری از آن بهتر است ۴۵۰ گرم ماست با یک قاشق سوپ‌خوری آرد ذرت و یک قاشق سوپ خوری آب مخلوط شود. روش دیگر اضافه‌کردن سفیده تخم‌مرغ هم‌زده شده به ماست است.

انواع ماست

از نظر ویژگی بافتی، دو نوع ماست «قالبی» و «ماست هم‌زده» وجود دارد. در تولید ماست قالبی، مراحل ژل‌بندی و متعاقب آن سردکردن در ظروف بسته‌بندی انجام می‌شود و بافت ماست، شکل ظرف را به خود می‌گیرد؛ به‌طوری که اگر بخواهید با قاشق مقداری از آن را بردارید، توده‌ای ژل مانند وارد قاشق می‌شود. ماست قالبی از نظر بافت‌شناختی، برخلاف ماست هم‌زده ساختار ژل مانند دارد اما در تولید ماست هم‌زده، ابتدا مراحل تخمیر و همزنی ژل در مخزن تخمیر انجام و سپس وارد مرحله بسته‌بندی می‌شود.

ماست کفیر

کفیر طعمی مانند دوغ دارد اما کمی تند و ترش‌تر از آن است. کفیر یک نوشیدنی ترش و گازدار و یکی از قدیمی‌ترین فرآورده‌های شیر است که سرمنشاء آن را به سرزمین قفقاز نسبت داده‌اند. مردمان قفقاز به داشتن عمری طولانی شهرت دارند که یکی از علت‌های آن را مصرف محصولات لبنی بویژه ماست و کفیر می‌دانند. برای تهیه کفیر، دانه‌های کفیر را به شیر تلقیح می‌کنند. دانه‌های کفیر شامل باکتری‌ها و مخمرهای خاصی هستند که در واقع مسوول ایجاد طعم ترش و گازدار کفیر هستند. به روش خانگی می‌توان برای تهیه ۱ لیتر دوغ یا ماست کفیر ۳۰ تا ۴۰ گرم دانه‌های کفیر را به ۱ لیتر شیر و در ظرف ترجیحاً شیشه‌ای اضافه کرد و در آن را محکم بسته و در محل کاملاً تاریک مثل کابینت آشپزخانه با دمای بین ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد به مدت تقریباً ۱۲ الی ۱۸ و حداکثر ۲۴ ساعت قرار داد. ظرف محتوی شیر و دانه کفیر را نباید در یخچال قرار داد.

دوغ کفیر

از مخلوط‌کردن ماست کفیر با آب دوغ کفیر به دست می‌آید که طعمی تندتر و ترش‌تر از دوغ معمولی دارد.

کشک

کشک از دوغ تهیه می‌شود و غالباً مزه ترشی دارد و در غذاهایی مانند کله جوش، آش رشته و کشک بادمجان استفاده می‌شود. «کشک» یکی ازچندین فرآورده فرعی در تهیه «کره» است. در روش سنتی ماست را درون «مَشک» ریخته و با زدن و تکان دادن آن، کره آن را می‌گیرند. پس از اینکه کره از ماست گرفته شد، چیزی که می‌ماند، همان دوغ است که یکی از نوشیدنی‌های خوشمزه‌ی ایرانی می‌باشد. کشک از جوشاندن، تغلیظ و یا خشک‌کردن دوغی که پس از کره‌گیری باقی می‌ماند و یا از ماست بدون چربی تهیه می‌شود. کشک‌های سنتی مایع از ساییدن و رقیق‌ردن کشک خشک، تولید می‌شوند. میزان مواد مغذی در کشک‌های مختلف به نوع فرآوری و همچنین شیر یا ماده اولیه آن بستگی دارد.

ماست چکیده

ماست را داخل تنظیف یا کیسه پارچه‌ای ریخته و آویزان می‌کنند تا آب آن جدا و ماست سفت شود. ماست چکیده را می‌توان مانند خامه در قیف ریخته و برای تزئین غذاهایی مانند ته چین استفاده کرد. چربی این ماست حدود ۸ تا ۱۰ درصد است. در خاورمیانه به ماست چکیده، لبنه (labne) گفته می‌شود و آن را به همراه عسل، میوه و یا نان سرو می‌کنند. همچنین می‌توان این ماست را با زرده تخم مرغ مخلوط کرده و به عنوان چاشنی استفاده کرد.

قره‌قروت

قره‌قروت یکی از فرآورده‌های فرعی شیر است که به روش سنتی از کشک تولید می‌شود. برای تهیه قره قورت معمولاً آب ماست را (بخشی از ماست را که هنگام تغلیظ از آن جدا می‌شود) به وسیله‌ی حرارت تغلیظ نموده و بسته‌بندی می‌کنند. این محصول بسیار ترش مزه بوده و به‌عنوان چاشنی همراه غذاهای مختلف مصرف می‌شود. روش خانگی ابتدا دوغ را جوشانده تا آن قدر غلیظ شود که به رنگ قهوه‌ای برسد. البته می‌توان آب ماست را با حرارت ملایم جوشاند تا سیاه شود و سپس آن را روی پلاستیک پهن کرد تا سفت شود.

کره

کره فرآورده‌ای از انواع لبنیات است که از تکان‌دادن و به هم‌زدن مداوم خامه تازه، به‌دست می‌آید.
کره مخلوطی از آب و پروتئین‌های شیر است و ذرات چربی در این مایع، معلق اند. ذرات چربی، ۸۰ درصد حجم کره را تشکیل می‌دهند. از کره همچون سایر روغن‌های گیاهی و حیوانی، به‌عنوان چاشنی غذا و یا سرخ‌کردن و پخت آن استفاده می‌کنند. رنگ کره‌ای که در زمستان تولید شود، زردتر است؛ به این دلیل که حیواناتی که از شیر آنها برای تهیه کره استفاده می‌شوند، در زمستان علوفه تازه نمی‌خورند و از علوفه‌های ذخیره شده استفاده می‌کنند. در قدیم، طرز تهیه کره بدین صورت بود که شیر را می‌گذاشتند بماند تا خامه بر سطح آن جمع شود. سپس خامه را از شیر جدا می‌کردند، و در جایی قرار می‌دادند تا طی فرآیند طبیعی، باکتری تولیدکننده اسید لاکتیک، خامه را ترش کند. سپس اجازه می‌دادند که خامه حاصله غلیظ شود. بعد از آن، از روش‌های مختلفی برای تکان‌دادن و هم‌زدن خامه استفاده می‌نمودند تا خامه را از بخش مایع آن جدا کنند. امروزه در تهیه کره علاوه بر استفاده از خامه ترش از خامه شیرین نیز استفاده نمایند.



نگهداری

کره دارای بافتی نرم است و به محض قرارگیری در محیط گرم، شروع به ذوب شدن می کند. اصولاً کره باید در جای خنک نگهداری شود و دور از نور آفتاب قرار گیرد. قابلیت نگهداری کره به دما بستگی دارد. برای نگهداری طولانی مدت کره بهتر است در دمای ۱۸ -درجه سانتی‌گراد قرار گیرد. کره نباید در نزدیکی مواد بودار و در پوشش مناسبی یا داخل کاغذ خود کره که از جنس کاغذ روغنی است و یا داخل سلفون‌های مخصوص مواد غذایی قرار داده شود، زیرا از ترش‌شدن و بو گرفتن کره (تاثیرپذیری از محیط) جلوگیری می‌کند. کره بسته‌بندی شده را می‌توان به مدت ۶ ماه در فریزر نگهداری کرد.

کاربرد

از کره برای چرب و تُست کردن نان، کیک، شیرینی یا پن کیک استفاده می‌شود. کره به دلیل عطر و طعم عالی برای پخت انواع غذاها مناسب است.

انواع کره

انواع کره عبارتند از کره شیرین با نمک طعام، کره شیرین بدون نمک طعام، کره ترش با نمک طعام، کره ترش بدون نمک طعام.
بر چند اساس دیگر طبقه‌بندی کره انجام می‌شود که عبارتست از کره ساده (به‌دست آمده از شیر گاو بز، گوسفند)، کره طعم‌دار (سبزیجات، زعفران، نمک و غیره) و کره ساخته شده در ملل مختلف (آلمانی، فرانسوی، آمریکایی و غیره).



روغن حیوانی

(Ghee)

پس از پخت و خالص‌کردن کره برای خارج‌کردن آب اضافه آن و انجماد محصول، خمیری زردرنگ و غلیظ، نرم و دارای عطر و طعم زیاد به‌دست می‌آید که همان روغن حیوانی است. نسبت به کره نقطه سوختن به مراتب بالاتری دارد، بنابراین گزینه بهتری برای پخت انواع خوراک محسوب می‌شود.



پنیرها

پنیر دارای تاریخچه‌ای کهن در جهان است و اولین بار در بین‌النهرین -که در آن زمان، جزئی از خاک ایران بود- تولید شد. کارشناسان وجود حدود ۴۰۰۰ نوع پنیر را در جهان برآورد می‌کنند. مصرف سرانه سالیانه پنیر در کشورهای اروپایی حدود ۱۸ کیلوگرم و در ایران حدود چهار کیلوگرم است. پنیرها را می‌توان به دو دسته کلی طبیعی و پروسس (فرآوری‌شده) تقسیم کرد: پنیرهای طبیعی که به‌دلیل گذراندن دوره رسیدن، دارای پروتئین‌های آزاد و سهل‌الهضم هستند و پنیرهای پروسس که دوبار پاستوریزه شده و پروتئین‌های آن، قابلیت جذب بالاتری پیدا می‌کنند. در حال حاضر بیش از ۲۵ نوع پنیر مختلف در ایران تولید می‌شود.

شیر، متشکل از انواع چربی و پروتئین است. برخی از این مواد، جامد و املاح و بقیه مایع هستند. پنیر طبیعی از تغلیظ انتخابی اجزاء تشکیل‌دهنده و غیرقابل‌حل شیر به‌دست می‌آید. فرآیند جداسازی مواد جامد شیر از مواد مایع آن، «ترش‌کردن» یا «بریدن» شیر نام دارد. انجام این فرآیند، به وجود عاملی بستگی دارد. انواع متنوعی از این عوامل با منشاء گیاهی و حیوانی یافت می‌شوند، اما معمولاً تعداد اندکی از آن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. سرکه، یکی از رایج‌ترین عوامل برای ترش‌کردن شیر، به‌ویژه در تهیه پنیرهای نرم است. ماده سفید جامدی که از بریدن شیر برجای می‌ماند، به پنیر تبدیل می‌شود. مایع سبزرنگ باقی‌مانده، آب پنیر است. حرارت، اسید، نمک و باکتری‌ها به‌طور مشترک یا به‌تنهایی و با همکاری موجودات ذره‌بینی و آنزیم‌ها در تبدیل ماده غلیظ‌شده به ماده غذایی باکیفیت نقش مؤثری دارند. پنیر آلوده، به‌سرعت کپک زده و فاسد می‌شود، بنابراین در حین تهیه آن، دستان خود را مرتباً بشویید.

پنیرهای تازه

پنیر تازه در عرض چند روز یا حتی چند ساعت پس از تولید قابل‌مصرف است، بنابراین خیلی جوان‌تر از آن است که عطر و طعم، به داخل آن نفوذ کرده باشد. البته این بدان معنی نیست که هیچ عطر و طعمی ندارد؛ عطر و طعم با استفاده از مواد مناسب از شیر گرفته می‌شود؛ بنابراین شیر دامی که از مراتع و گیاهان معطر تغذیه کرده باشد، برای تهیه پنیرهای تازه مناسب است. همچنین شیر میش که غلیظ و مغذی یا شیر گاومیش که معطر است، از عوامل تاثیرگذار در عطر و طعم پنیر هستند. پنیرهای تازه به‌دلیل رنگ سفیدشان، به‌راحتی قابل تشخیص هستند، معمولاً می‌درخشند، غشاء یا پوسته بیرونی ندارند و بافتِ آن‌ها از نرم، ترد، خامه‌ای (قابلیت پخش‌شدن دارد) تا سفت (قابلیت تکه‌تکه‌کردن دارد) متغیر است.

هماهنگی طعم

در کنار میوه‌های تازه و خشک‌شده، سبزیجات مدیترانه‌ای مانند گوجه‌فرنگی، اسفناج، زیتون، انگور، هندوانه و طالبی مناسب است.

نگهداری

پنیر را باید در ظرف دربسته و داخل یخچال نگهداری کنید. به‌دلیل وجود رطوبت بالا در پنیر تازه، ماندگاری کمی دارد و بهتر است در مدت‌زمان کوتاهی مصرف شود، اما می‌توانید آن را به‌مدت طولانی‌تری در مخلوط آب و نمک یا روغن نگهداری کنید.

کاربرد

پنیر تازه، پایه سس‌هایی مانند اسپرد (Spread) و دیپ (Dip) است و در تهیه بیشتر دسرها به‌کار می‌رود. از پنیر تازه می‌توان برای تهیه سینی پنیر به روش‌های مختلف از جمله رول‌کردن، غلتاندن در سبزیجات معطر و ادویه‌ها استفاده کرد. پنیر تازه قابلیت پخته‌شدن در خوراک‌ها یا کبابی‌شدن را دارد. هنگام پخت، بافت پنیر از یکدیگر جدا می‌شود، اما اگر زمان کبابی‌کردن طولانی شود، بافت سفت و سختی پیدا می‌کند.

خرید

هنگام خرید، باتوجه به بو و شکل ظاهری پنیر، از سالم‌بودن آن مطمئن شوید.

پنیر (Paneer)

تعداد کمی پنیر بومی، د ر سبد غذایی مردم هند وجود دارد. در شبه قاره هند بیشتر شیر تولیدی، برای تهیه ماست و بستنی استفاده می‌شود. این پنیر از نظر بافت، شبیه پنیر فتا است، اما شوری کمتری دارد. برای تهیه آن، به‌جای مایه پنیر از آب‌لیموترش برای دَلَمه بستن شیر، استفاده می‌شود؛ بنابراین برای گیاه‌خواران نیز مناسب است.

ژیژتست (Gjetost)

رنگ این پنیر متأثر از سس خردل فرانسوی است که به آن اضافه شده است و تعداد اندکی از مردم طعم آن را می‌پسندند. این پنیر که از شیر بز تهیه می‌شود، دارای عطر مشهود این شیر است.

کزوبلانکو (Queso Blanco)

مصرف این پنیر در سرتاسر مکزیک و آمریکای لاتین رایج است و در زبان محلی به‌معنای پنیر سفید است. این پنیری ترکیبی از پنیر نمکی کاتج و موتزارلا با طعمی کره‌ای و بافتی سفت و ارتجاعی است و آن را با خوراک‌های تند و ادویه‌دار مکزیکی مانند انچیلاداس (Enchiladas) و امپاناداس (Empanadas) سرو می‌کنند.



پنیر لیقوان

لیقوان روستایی است در منطقه آذربایجان که پنیر تهیه‌شده از گوسفندهایش، این خطه را مشهور کرده است. پنیر لیقوان مانند سایر پنیرهای سنتی با مخلوط‌کردن مایه پنیر به شیر و ایجاد لخته تهیه می‌شود که حداقل به دو ماه زمان، برای آماده‌شدن نیاز دارد. در این مدت، احتمال رشد میکروب بروسلا -عامل تب مالت- در پنیر به صفر می‌رسد. تحقیقات نشان داده است پنیرهایی که مدت‌زمان کوتاه‌تری در آب‌نمک می‌مانند، حاوی میکروب بروسلا هستند. آب‌نمک در فرآیند تولید پنیرهای سنتی چند نقش دارد؛ باعث آب‌گیری بهتر از لخته پنیر می‌شود، طعم پنیر را بهتر کرده و آن را از میکروب‌ها عاری می‌کند. لیقوان را نباید به مدت طولانی در آب قرار داد، زیرا برای ازبین‌رفتن شوری، گذاشتن پنیر در آب به‌مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیش از هر بار مصرف، کافی است. پنیر لیقوان سنتی، سفید است، اما رنگ پنیرهای لیقوان کارخانه‌ای کمی زردرنگ است؛ چنین پنیری، پنیر لیقوان اصیلِ رسیده در آب‌نمک نیست، بلکه پنیری فرآوری‌شده است که طعم پنیر لیقوان را دارد. این پنیرها مخلوطی از انواع پنیر همراه با مقداری خامه و کره هستند.

برای تهیه پنیر لیقوان، یک کیلوگرم شیر را در ظرفی ریخته و روی حرارت زیاد قرار دهید تا جوش آید. زمانی‌که جوش آمد، حرارت را ملایم کرده، چهار قاشق سوپ‌خوری ماست به آن بیفزایید و آن را به‌مدت هفت دقیقه هم بزنید تا شیر بریده شود، سپس آن را از تنظیفی که داخل آبکش قرار داده‌اید، رد کنید و تنظیف را روی پنیر برگردانید. جسمی سنگین را به‌مدت چهار تا پنج ساعت روی آن قرار دهید تا آبِ آن خارج شود. پنیر را تکه‌تکه کرده و در آب‌نمک نگهداری کنید. معمولاً پنیر لیقوان را پس از تولید، داخل ظرفی حلبی در محلی تاریک به‌مدت سه تا پنج ماه نگهداری می‌کنند. پنیر زمانی کیفیت پنیر اصل لیقوان را دارد که دوشش شیر به‌روش اهالی لیقوان به‌صورت کاملاً حرفه‌ای انجام شود و بهداشت دوشش و کیفیت شیر به‌درستی رعایت شود. برای قراردادن پنیر تبریزی در آب‌نمک، باید آبِ آن حتماً جوشیده و پس از خنک‌شدن، به آن مقدار کمی نمک اضافه شود.



بوخسا (Boursin)

این پنیر مرطوب با بافت نرم و خامه‌ای و طعمی شیرین و کمی ترش که از شیر و خامه غنی نورماندی به‌دست می‌آید، مانند بستنی در دهان آب می‌شود. پنیر بوخسا به‌صورت مزه‌دارشده با سیر و سبزیجات معطر یا به‌صورت غلتانده‌شده در فلفل تند خردشده نیز موجود است.

بیاز پنیر (Beyaz Peynir)

بافت، طعم و نوع این پنیر که شبیه به پنیر فتا است، می‌تواند بسته‌به کشور تولیدکننده، روش تولید، میزان نمک افزوده‌شده و شیر استفاده‌شده، شور یا خیلی شور، سخت یا نرم و دارای عطر و طعم قوی یا ملایم باشد. این پنیر یکی از مواد اصلی در غذاهای ترکیه است.

کابوک (Caboc)

یک پنیر اسکاتلندی قدیمی است که از دَلَمه شیر پرچرب به‌صورت طبیعی و بدون افزودن مایه پنیر به‌دست می‌آید. کابوک بافتی بسیار نرم و کره‌ای و طعمی فندقی و کمی ترش و تند مانند خامه ترش دارد.



ماسکارپونه

این پنیر ایتالیایی مشهور، محبوب ناپلئون بوده و دارای بافتی صاف و چرب است. برای تهیه آن، خامه را حرارت می‌دهند تا دَلَمه ببندد، سپس دَلَمه‌ها را جمع کرده، آب اضافه آن را می‌گیرند تا پنیر ماسکارپونه به‌دست آید. ماسکارپونه دارای طعمی شیرین، تازه و عطری کره‌ای است که آن را به گزینه مناسبی برای تهیه انواع دسر و تارت میوه‌ای تبدیل می‌کند؛ همچنین از آن به‌عنوان عنصر کلیدی در تهیه تیرامیسو -دسر معروف ایتالیایی- نام برده می‌شود.

فتا (Feta PDO)

یونانی‌ها در تمامی وعده‌های غذایی، از پنیر فتا استفاده می‌کنند. این پنیر محبوب، برخلاف شکل ظاهری سفت، به‌راحتی خرد می‌شود و هنگام پختن یا کباب‌شدن کاملاً ذوب نمی‌شود. پنیر فتا، اگر از شیر بز تهیه شده باشد، دارای رنگی کاملاً سفید و طعمی شبیه سبزیجات معطر است، اما با شیر سفیدرنگ مایل به زردِ میش، پنیر فتایی غنی‌تر و چرب‌تری به‌دست می‌آید. برای کاستن از شوری پنیر فتا، آن را به‌مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، داخل آب سرد یا شیر غوطه‌ور کنید.

ریکوتا

در ایتالیا ریکوتا به‌معنای دوبارپخته‌شده است، زیرا این پنیر از حرارت‌دادن دوباره آب پنیرهای باقی‌مانده به‌دست می‌آید. افزودن مقداری ترشی به آن، باعث به‌وجودآمدن پنیر سخت و خوش‌مزه با عطر لیمویی می‌شود. برخی از پنیرهای ریکوتا به‌صورت فشرده‌شده، نمک‌سودشده یا دودی عرضه می‌شوند. استفاده از این پنیر، در خوراک‌های پاستا و دسرهای خامه‌ای مناسب است.



موتزارلا (Mozzarella PDO)

پنیر موتزارلا از نظر بافت و طعم، تنوع زیادی در سراسر جهان دارد. این پنیر آبدار که به‌صورت توپ‌های سفید یا زرد کوچک یا بلوک‌های مستطیل‌شکل است و از شیر گاو تهیه می‌شود، برای درست‌کردن پیتزا مناسب است.

اینِز باتِن (Innes Button)

بافت نرم و مخملی و طعم مشهود لیمویی این پنیر، آن را به گزینه‌ای مناسب برای تست‌شدن روی نان بیگل (Bagels) تبدیل کرده است. این پنیر نسبت‌به بقیه پنیرها چربی بیشتری دارد که باعث لذیذترشدن آن می‌شود. پنیرهای کم‌چرب حاوی پودر مایه‌پنیر هستند و به‌همین‌دلیل، بافت یکدستی ندارند.

پانتیس گا اون

(Pant-Ys-Gawn)

نام این پنیر از نام خانواده کشاورزی که برای اولین بار این پنیر را در ولز تهیه کردند، گرفته شده است. این پنیر که از شیر بز تهیه می‌شود، هم به‌صورت ساده و هم با سبزیجات معطر وجود دارد. پانتیس گا اون، بافتی نرم و خامه‌ای و طعم تازه و مشهود شیر بز را دارد و برای سرو با نان تست و برشته بسیار مناسب است.

پنیر خامه‌ای

بافت نرم و مخملی و طعم مشهود لیمویی این پنیر، آن را به گزینه‌ای مناسب برای تست‌شدن روی نان بیگل (Bagels) تبدیل کرده است. این پنیر نسبت‌به بقیه پنیرها چربی بیشتری دارد که باعث لذیذترشدن آن می‌شود. پنیرهای کم‌چرب حاوی پودر مایه‌پنیر هستند و به‌همین‌دلیل، بافت یکدستی ندارند.

فُرماژ فِری (Fromage Frais)

این پنیر بسیار تازه و تهیه آن ساده است. پس از جمع‌کردن و فشردن دَلَمه‌های شیر و خارج‌کردن آب اضافی، فُرماژفِری نرم و شور، تهیه و آماده سرو می‌شود. فرماژ بلان (Fromage Blanc) شبیه به این پنیر است، اما بافت نرم‌تری دارد.

لبنه (Labane)

مردم خاورمیانه، ماست را به‌مدت ۱۲ ساعت در کیسه‌ای ریخته و این پنیر پرچرب، نرم و مخملی را در منزل تهیه می‌کنند. معمولاً لبنه در وعده صبحانه یا با روغن زیتون، سبزیجات معطر تازه، دانه کاج و نان پیتا سرو می‌شود.

ساسِکس اسلیپ کُت

(Sussex Slipcote)

نام آن برگرفته از واژه قدیمی انگلیسی به‌مفهوم «تکه کوچکی از کلبه» است. این پنیر دارای بافتی نرم شبیه موس با طعم تازه و بوی تند و مزه شیرین شیر میش است و بهترین گزینه برای قراردادن روی نان و بیسکویت و سرو با سیب‌زمینی یا دیگر سبزیجات پخته‌شده است.

پنیر کبابی (Halloumi)

برای درست‌کردن این پنیر قبرسی، نیاز به جمع‌آوری و ورزدادن دَلَمه موجود در شیر است تا آب اضافی پنیر خارج شده و تبدیل به ماده‌ای سفت و متراکم شود که به‌راحتی با چاقو بریده می‌شود. ازآنجاکه در مراحل تولید این پنیر، آب آن کاملاً گرفته شده است، در هنگام پخت، شکل خود را از دست نداده و ذوب نمی‌شود. برای سرخ‌کردن پنیر کبابی از روغن استفاده نکنید، زیرا پوسته کاراملی، به‌راحتی روی پنیر تشکیل نمی‌شود.



پنیرتازه‌های کهنه‌شده

همان‌گونه‌که از نام آن‌ها مشخص است، مجموعه پنیرهای تازه‌ای هستند که سال‌ها در سردابه نگهداری شده‌اند. قارچ، کپک و مخمرها روی پوسته آن‌ها رشد کرده، پنیر رطوبت خود را از دست داده و به‌صورت فشرده درآمده است. فرآیند ازدست‌دادن آب، باعث ایجاد چین‌وچروک روی پوسته پنیر شده است. پنیرتازه‌های کهنه‌شده نیز مانند سایر پنیرها خصوصیات متفاوتی دارند. به‌عنوان مثال در شکل ظاهری، از گرد کوچک و هرمی تا مخروطی‌شکل یا شبیه زنگ و یک تکه چوب دیده می‌شوند. معمولاً این پنیرها با سبزیجات معطر و ادویه‌ها پوشیده شده یا در برگ درخت مو یا بلوط پیچیده می‌شوند. پنیر تازه بز، مرطوب، خامه‌ای و دارای عطر زیادی است، اما در طی کهنه‌شدن، به‌تدریج بافت شکننده و طعم فندقی پیدا می‌کند، متراکم می‌شود و پوسته آن ورقه‌ورقه می‌شود. این پنیر وقتی کاملاً کهنه شود، بافتی کاملاً ترد و عطری تند و مشهود می‌یابد. پنیرهایی که از شیر گاو یا میش تهیه می‌شوند، پس از کهنه‌شدن، نسبت‌به پنیری که از شیر بز تهیه شده، بافتی نرم‌تر و طعمی شیرین‌تر دارند.

خرید

بهترین پنیرتازه‌های کهنه‌شده در منطقه‌ای به‌نام لویر (Loire) در فرانسه تولید می‌شوند. این پنیرها در جعبه‌های چوبی کاهی در بازارهای روزانه این شهر عرضه می‌شوند، اما اکنون تولید آن‌ها در تمامی نقاط دنیا رو به افزایش است. با توجه به سلیقه مشتری، این پنیرها در مراحل مختلف کهنگی به فروش می‌رسند؛ چراکه هرچه کهنه‌تر می‌شوند بافتی متراکم‌تر و بویی تندوتیزتر می‌یابند. بهتر است پنیرتازه‌های کهنه‌شده را از فروشگاه‌های معتبر پنیرفروشی خریداری کرده و به نکاتی که فروشنده درباره نگهداری آن‌ها می‌گوید، توجه کنید.

کاربرد

هیچ سینی پنیری بدون حضور این پنیرهای روستایی جذاب تکمیل نمی‌شود. می‌توان این پنیرها را با روغن زیتون مرطوب و کبابی کرد یا روی نان باگت تست‌شده قرار داد. پنیر خُوتان دُو شَوینیولا به‌دلیل عطر و طعم فندقی که دارد، برای سرو با نان باگت بسیار مناسب است.

نگهداری

بهتر است پنیرتازه‌های کهنه‌شده آماده سرو را در ظرف دربسته و داخل یخچال یا محیط خنک و مرطوب نگهداری کنید.

هماهنگی طعم

به همراه نان‌های میوه‌ای (Fruity Bread)، سالاد سبزیجات تازه تند مانند آراگولا، کرفس، شیگوری، میوه‌های خشک و گردو مناسب است.



خُوتان دُو شَوینیولا (Crottin de Chavignol AOC)

شهرت این پنیر کلاسیک لویر (Loire) که از شیر بز تهیه شده و در سراسر جهان یافت می‌شود، به‌دلیل طعم خوشمزه تند و گزنده آن است. هنگامی‌که این پنیر تازه است، بافت لطیف‌تری دارد و به‌تدریج که کهنه‌تر می‌شود، بافت و طعم آن نیز تغییر می‌کند.

واباش کنوبال

(Wabash Cannonball)

این پنیر که از شیر بز تهیه می‌شود، متعلق به شمال آمریکا است و بافتی سفت و خشک دارد. اما پنیر تهیه‌شده در هندوستان، دارای عطر و طعم تند لیمویی است. غشای بیرونی این پنیر، خاکستری‌رنگ و دارای عطر خوبی است و بافت این پنیر از داخل به سمت مرکز، خامه‌ای‌تر و نرم‌تر است. این پنیر برای سرو با میوه‌های خشک مناسب است.

فولوق دو مای کی

(Fleur De Maquis)

نام این پنیر که از شیر میش تهیه می‌شود، به‌معنای گل ماکوییز است. این پنیر ترد با پوسته معطر و طعمی نسبتاً عسلی، بهترین مکمل طعم برای پنیرهای نرم و تازه است.

بوتُن کیلات

(Bouton-de-Culotte)

این پنیر کوچک فرانسوی که ترجمه نام آن «دکمه شلوار» است، در اواخر تابستان تهیه شده، سپس در تمام فصل پاییز نگهداری می‌شود تا در زمستان به‌قدری سفت شود که قابلیت رنده‌کردن و سرو با پنیر محلی تندوتیز فرمیج فورت (Fromage Fort) را پیدا کند.



روکامدور (Rocamadour AOC)

این پنیر فرانسوی که از شیر بز تهیه می‌شود، دارای پوسته بیرونی ترد، بافت نرم و خامه‌ای، طعم ملایم و شیرین و عطر فندقی است. این پنیر را با انجیر تازه و رسیده سرو کنید.



بَنُو (Banon AOC)

بَنُو به‌صورت پیچیده‌شده داخل برگ درخت بلوط با نوارهایی از نخل به فروش می‌رسد. در هنگام خوردن، این پنیر فرانسوی که از شیر بز تهیه می‌شود، ابتدا طعم ترش ملایمی دارد که به طعم فندقی تغییر می‌کند و در آخر طعم مشهود و تند شیر بز احساس می‌شود.

بز پکان (Pecan Chèvre)

این پنیر خامه‌ای از شیر بز تهیه می‌شود و متعلق به منطقه جورجیا در آمریکا است. هرچه بز پکان کهنه‌تر شود، پوسته بیرونی آن نیز ترش‌تر می‌شود، بنابراین بهتر است پیش از کهنه‌شدن، مصرف شود. مزه این پنیر با هلوی رسیده، لذیذتر خواهد بود.

هولی گوت لالونا

(Holy Goat La Luna)

این پنیر خامه‌ای استرالیایی که به‌صورت خانگی، از شیر بز تولید می‌شود، بسیار خوشمزه و دارای طعمی فندقی است و به‌شکل حلقه‌ای، استوانه‌ای، به‌صورت تکه‌های کوچک یا پیچیده‌شده در برگ‌های بلوط موجود است.

بُولِت دِون

(Boulette d'Avesnes)

این پنیر فرانسوی که دارای عطر و طعمی تند است، از دَلَمه‌های تازه پنیر مارویلز (Maroilles) که با سبزیجات معطر و ادویه‌ها مخلوط و یکدست شده‌اند، تهیه می‌شود.



مونته انبرو (Monte Enebro)

این پنیر اسپانیایی صنعتی، از شیر بز تهیه می‌شود و میزان چربی سیتریک آن در طی مدت کهنه‌شدن، از کم به زیاد افزایش می‌یابد. این پنیر برای سرو با سالاد چغندر یا اضافه‌کردن به خمیر تمپورا برای سرخ‌کردن میگو و با عسلِ شکوفه پرتقال - به‌عنوان دسر - مناسب است.

سان مارسلین

(Saint-Marcellin)

این پنیر فرانسوی کم‌رنگ و خامه‌ای در مزارع منطقه دوفین (Dauphiné) و به‌صورت خانگی تهیه می‌شود. در گذشته، این پنیر فقط از شیر بز تهیه می‌شده است، اما امروزه تهیه این پنیر از شیر گاو نیز صورت می‌گیرد. این پنیر پس از پخت، عطر و طعم بهتری پیدا می‌کند.

بِغای (Pérail)

این پنیر فرانسوی عطر کمتری نسبت‌به پنیرهای دیگری که از شیر میش تهیه می‌شود، دارد، زیرا عمر کوتاه‌تری نیز دارد؛ اما طعم فندقی آن قابل شناسایی است. این پنیر دارای بافتی نرم و پوسته‌ای نازک است و انجیر خشک و گردوی تازه، مکمل خوبی برای طعم این پنیر هستند.

شَبی شُو دیی پُوئتو

(Chabichou du Poitou AOC)

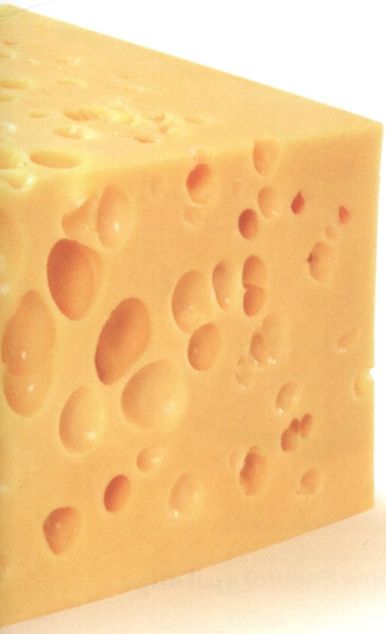
پوسته بیرونی چین‌خورده و سفیدرنگ این پنیر که با رنگ‌های زرد و خاکستری ترکیب شده و لایه آبی‌رنگی که به‌واسطه کپک روی این پنیر را پوشانده، باعث جذاب‌شدن شکل ظاهری آن شده است. این پنیر فرانسوی بسته‌به مدت‌زمان کهنه‌شدن و ازدست‌دادن رطوبت، بافتی نرم تا ترد و شکننده و طعمی ملایم تا تند دارد.



پُولی نیسان پی یر (Pouligny Saint-Pierre AOC)

این پنیر فرانسوی که از شیر بز تهیه می‌شود، دارای رطوبت و بافت نرم و ترد است. طعم این پنیر بسته‌به میزان کهنگی آن، از ترش به فندقی و در نهایت تند و گزنده تغییر می‌کند. این پنیر برای سینی پنیر یا کبابی‌کردن مناسب است.

پنیرهای نیمه‌نرم



پنیرهای نیمه‌نرم از لحاظ شکل ظاهری و بافت، مدل‌های گوناگونی دارند، اما این پنیرها به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند: پنیر با پوسته خشک (Dry-rind) و پنیر با پوسته مرطوب (Washed-rind). پنیرهای با پوسته خشک، معمولاً یک یا دوبار در آب‌نمک شسته می‌شوند که باعث ایجاد پنیرهایی متنوع در طعم، شکل و بافت می‌شود. این پنیرها دارای حالتی نرم و ارتجاعی و طعمی ملایم، شیرین و فندقی با پوسته‌ای نازک یا ضخیم و سفت هستند. گروه دوم، یعنی پنیرهای با پوسته مرطوب را چندین بار در محلول آب‌نمک، غوطه‌ور می‌کنند که حاصل، پنیری مرطوب و چسبناک است. رنگ پوسته این پنیرها از نارنجی روشن تا قرمز حنایی متغیر است. هرچه تعداد دفعات شستن پنیرها بیشتر باشد، پنیر نرم‌تر، چسبنده‌تر و دارای عطر بیشتری است. پنیرهای گروه دوم، نسبت‌به پنیرهای خشک، بافتی نرم‌تر و عطر و طعمی بیشتر دارند. طعم آن‌ها شبیه گوشت دودی است و با کهنه‌شدن، نرم‌تر و کشدارتر می‌شود.

خرید

با برش‌زدن پنیرهای نیمه‌نرم، روند رسیدن پنیر متوقف می‌شود؛ بنابراین بهتر است این پنیرها را هنگامی‌که کاملاً رسیده شدند، تهیه کرده و برش بزنید.

هماهنگی طعم

به‌همراه ترشی شیرین پیاز، خیار و میوه‌های خشک مناسب است.

نگهداری

پنیرهای خشک را به‌راحتی می‌توان در یخچال نگهداری کرد، اما پنیرهای مرطوب، درصورت نگهداری طولانی‌مدت در یخچال، تلخ‌مزه و خشک می‌شوند.

موارد مصرف

تازه این پنیرها، طعمی ملایم دارد و برای صبحانه مناسب است، مانند ادام (Edam) یا هاوارتی (Ha-varti)، اما هرچه کهنه‌تر می‌شوند، عطر و طعمی تند پیدا می‌کنند که آن‌ها را برای سرو در بشقاب پنیر مناسب می‌سازد. پنیرهای خشک، انتخاب خوبی برای کبابی‌کردن هستند، زیرا به‌دلیل بافت لاستیکی که دارند، هنگام کبابی‌کردن نرم و کشدار می‌شوند، اما شکل خود را از دست نمی‌دهند؛ گرچه به‌دلیل همین بافت لاستیکی، اصلاً برای تهیه سس مناسب نیستند. پنیرهای مرطوب را می‌توانید برای تهیه سس استفاده کنید، زیرا به‌راحتی در معرض حرارت، ذوب می‌شوند. این پنیرها، طعم شور و شیرین لذیذی را به پیش‌غذاها می‌بخشند.



کاسوتا (Caciotta)



در ساخت این پنیر که در سرتاسر ایتالیا تولید می‌شود، از شیر خاصی استفاده نمی‌شود و به‌عنوان پنیر تازه یا نیمه‌نرم به‌فروش می‌رسد. اگر در تهیه این پنیر از شیر گاو استفاده شود، طعمی ملایم و شیرین خواهد داشت و اگر از شیر میش یا بز یا ترکیب هردو، برای تولید این پنیر استفاده شود، پنیر حاصله چرب‌تر و با عطر قارچ‌های وحشی خواهد بود.

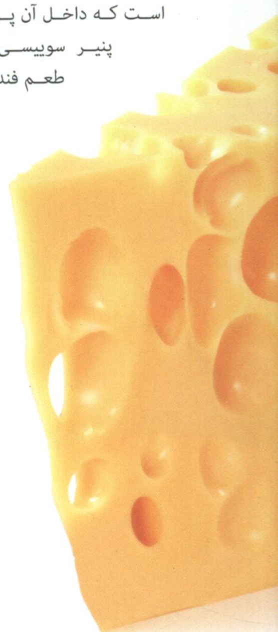


پروولون (Provolone)

نام‌های دیگر این پنیر، پاستا فیلاتا (Pasta Filata) و استرچد کرد (Stretched Curd) است. در گذشته مردم کم‌بضاعت، به‌دلیل عطر و طعم قوی این پنیر، از آن استفاده می‌کردند. نمونه‌های مختلف این پنیر هنگام تازه‌بودن، دارای بافتی نرم و طعمی شیرین هستند و می‌توان آن‌ها را به‌صورت کبابی سرو کرد. کهنه‌شده این پنیر دارای عطر و طعمی مشهود است و می‌توان از آن برای مزه‌دارکردن ریزوتو استفاده کرد.

جرلزبرگ (Jarlsberg)

این پنیر نروژی، شبیه پنیر سوییسی امنتال (Emmental) است که داخل آن پر از حفره است، اما بافت آن نسبت‌به پنیر سوییسی، انعطاف‌پذیرتر و شیرین‌تر است و طعم فندقی کمتری دارد. از این پنیر، در موارد گوناگونی ازجمله تهیه ساندویچ‌ها، سالادها و پیش‌غذاهای راکلت (Raclette) و کردایتس (Crudités) می‌توان استفاده کرد.





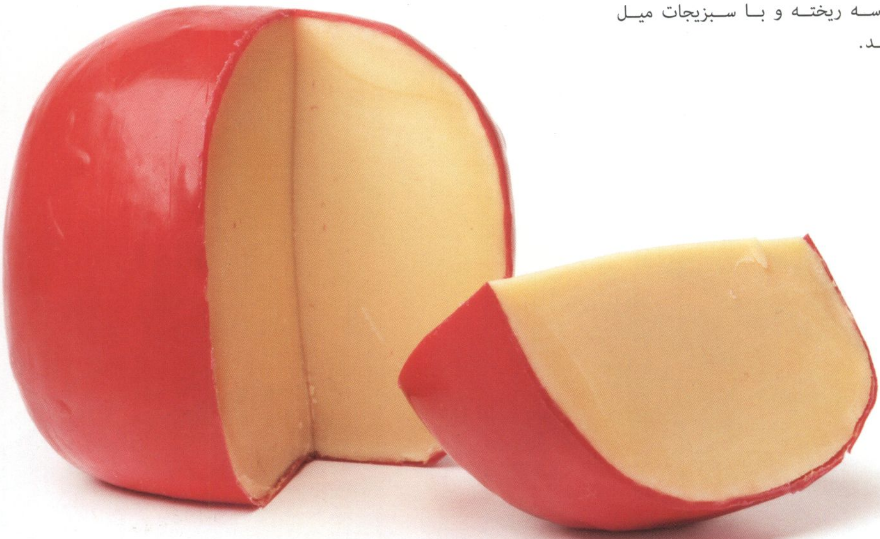
هاوارتی (Havarti)

این پنیر لذیذ، شیرین و خامه‌ای مشهورترین پنیر دانمارک است و به‌صورت مزه‌دارشده با زیره سیاه نیز موجود است. برای میان‌وعده‌هایی مانند ساندویچ مناسب است و می‌توان آن را برش زد، کباب کرد یا به سالاد افزود.

راکلت (Raclette)

این پنیر مرطوب، در فرانسه و سوییس تولید می‌شود و دارای پوسته‌ای چرم‌مانند، بافت داخلی نرم و کشدار، با طعم میوه‌های ترش است. طبق روش سنتی، پنیر گرد کامل را نصف کرده و آن را در معرض حرارت مستقیم قرار می‌دهند تا بافت نرم داخلی آن ذوب شود، سپس پنیرهای ذوب‌شده را داخل کاسه ریخته و با سبزیجات میل می‌کنند.





آزیتااو (Azeitão DOP)

این پنیر اولین بار در پرتقال تولید شد. شیر به‌کاررفته در این پنیر که ظاهری روستایی دارد، شیر میش است و طعم آن کمی شیرین و کمی ترش، همراه با عطر چربی شیر میش است. می‌توانید سطح پنیر را برش داده، چند اسکوپ از مواد داخلی نرم و روان پنیر را بردارید و داخل خمیرهای کوچک مافین‌شکل قرار دهید، سپس مقداری آویشن روی آن بپاشید و با نوشیدنی سرو کنید یا می‌توانید این پنیر را با نان‌های مغزدار میل کنید.

ادام (Edam)

نام این پنیر هلندی در سرتاسر جهان، نامی آشناست. این پنیر دارای بافتی صاف، کش‌دار، ارتجاعی و طعمی شیرین و کره‌ای است و هرچه کهنه‌تر شود، عطر و طعم آن بیشتر می‌شود و بافتی سفت‌تر پیدا می‌کند. این پنیر را به روش‌های گوناگونی استفاده می‌کنند از جمله رنده‌شده، کبابی، داخل ساندویچ یا اسنک؛ همچنین برای سروشدن در وعده صبحانه به‌همراه شکلات و تخم‌مرغ مناسب است.



تخم پرندگان و ماکیان

تخم پرندگان به رنگ‌های سفید، کرم، زرد و قهوه‌ای وجود دارند و وعده غذایی مفیدی به‌شمار می‌آیند، زیرا انرژی، چربی، مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز جهت رشد و ترمیم بدن را به‌راحتی می‌توانند تأمین کنند. سفیده تخم‌مرغ تشکیل شده از پروتئین(آلبومن) و آب است و مقدار زیادی چربی اشباع شده در زرده دارد، همچنین زرده تخم‌مرغ حاوی لسیتین است که در تهیه برخی از غذاها، بستنی یا مایونز به عنوان ماده امولوسیون کننده عمل می‌کند. تخم‌مرغ به عنوان ماده‌ای، حجیم، غلیظ و پایدارکننده در سس، کرم، کیک اسفنجی، کاستارد و بستنی... استفاده می‌شود. تخم‌پرندگان، جزء جدانشدنی در شیرینی و آشپزی هستند.



انواع تخم‌پرندگان و ماکیان

تشخیص تازگی

تشخیص تازگی تخم‌مرغ اهمیت فراوانی در کیفیت آشپزی به خصوص شیرینی‌پزی دارد؛ به عنوان مثال در تهیه تخم‌مرغ پوشه، تازگی تخم و در تهیه ماکارون تخم‌مرغ مانده باید انتخاب شود.







تخم‌مرغ تازه

برای تشخیص تخم‌مرغ تازه، آن را در ظرفی حاوی آب قرار دهید، زیرا تخم‌مرغ تازه نسبتاً سنگین است و کاملاً به ته آب می‌رود، اما تخم‌مرغ کهنه، روی آب باقی می‌ماند. از روش‌های دیگر تشخیص تازگی تخم‌مرغ این است که، زرده کاملاً منسجم، دایره‌ای، سفت و روشن است و رنگ یکدستی دارد، اطراف زرده لایه‌ای ضخیم و غلیظی از سفیده تشکیل شده‌است که خود این لایه را لایه‌ای رقیق‌تر و نازک‌تر احاطه کرده و سفیده تخم‌مرغ چسبناک‌تراست. هرچه تخم‌مرغ کهنه‌تر باشد، حجم لایه رقیق، بیشتر و حجم لایه غلیظ، کمتر خواهد بود.

تخم‌مرغ یک هفته‌ای

در تخم‌مرغ یک هفته‌ای، حباب‌های هوا پهن‌تر و تخم‌مرغ به‌صورت شیب‌دار یا عمودی در آب شناور می‌ماند و قسمت گرد آن بالا می‌ایستد. در این تخم‌مرغ، لایه غلیظ چسبندهِ سفیده، شُل و روان است، همچنین مایع پیشرفت کرده و در لایه رقیق بیرونی بیشتر حل شده و زرده از مرکز سفیده به اطراف حرکت کرده‌است.

تخم‌مرغ مانده

زمانی که تخم‌مرغ را زیاد نگه‌دارید، آب داخل تخم‌مرغ تبخیر و هوا جایگزین آن می‌شود و حباب‌های هوا به میزانی گسترش می‌یابند که سبب می‌شود، تخم‌مرغ حالت سبکی بیشتری داشته‌باشد و به حالت شناور در سطح آب قرار می‌گیرد. همچنین سفیده این تخم‌مرغ از زرده آن جدا شده و کاملاً پهن، مسطح و به صورت رقیق و آبکی شده‌است.

خرید

اندازه تخم‌مرغ بر کیفیت آن تأثیری ندارد، اما بر قیمت تخم‌مرغ اثرگذار است. تخم‌مرغ‌ها از نظر کیفیت، وزن و درجه‌بندی مورد تقسیم قرار می‌گیرند. تخم‌مرغ‌ها در چهار اندازه، کوچک (۵۳ گرم و کمتر از آن)، متوسط (۶۳-۵۳ گرم)، بزرگ (۷۳-۶۳ گرم) و بسیار بزرگ (بیش از ۷۳ گرم) دسته‌بندی می‌شوند. در زمان خرید تخم‌مرغ، توجه‌کنید که پوست تخم‌مرغ باید کمی زبر باشد.

نگهداری

به صورت تازه

بهتراست تخم‌مرغ‌های شکسته یا ترک‌دار را استفاده نکرده و دور بریزید. تخم‌مرغ‌ها را ترجیحاً در محیطی خنک و نه چندان خشک نگهداری کنید تا رطوبت هوا و میزان دی‌اکسیدکربن حاضر در آن محیط کنترل شده باشد (صفر تا پنج درجه سانتی‌گراد دمای ایده‌آلی است)؛ دراین شرایط، می‌توان تخم‌مرغ‌ها را نُه ماه در یخچال نگهداری کرد.

پوست تخم‌مرغ پوشیده شده از سوراخ‌های بسیار ریز است؛ بنابراین با نگهداری تخم‌مرغ‌ها در کنار موادی مانند پیاز، ماهی و پنیر، به راحتی بوی این مواد را به‌خود می‌گیرد؛ برای جلوگیری از این امر، بهتر است تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی دربسته قرار دهید.

فریزکردن

سفیده تخم‌مرغ به‌راحتی خود را می‌گیرد و برای فریزکردن انتخاب مناسبی است، اما زرده تخم‌مرغ می‌بایست قبل از فریزشدن با موادی مانند شکر یا نمک مخلوط شود تا بتواند بافت خود را کاملاً حفظ کند. قابل توضیح‌است در مواد اولیه غذاهایی که تخم‌مرغ استفاده شده‌است، باید بلافاصله پس از آماده‌سازی سرو یا در صورت نیاز به نگهداری، فریز شوند.

پاستوریزه‌کردن

به منظور جلوگیری از خطرات سالمونلا، همواره تخم‌مرغ یا زرده‌های‌تخم‌مرغ را تا ۷۰ درجه‌سانتی‌گراد حرارت دهید، در غیراین‌صورت، حتماً از تخم‌مرغ، زرده و سفیده پاستوریزه استفاده‌کنید. روش پاستوریزه‌کردن تخم‌مرغ به‌این‌ترتیب است که، ابتدا زرده و سفیده را ترکیب کرده، آن‌ها را به مدت یک دقیقه تا دمای ۶۳ درجه سانتی‌گراد حرارت می‌دهند و بلافاصله خنک می‌کنند تا پاستوریزه شود.



تخم مرغ

تخم‌مرغ دارای سه قسمت پوسته، سفیده و زرده است و پوسته آن زبر است. بیشتر وزن تخم‌مرغ را سفیده تشکیل می‌دهد و با لایه نازکی از زرده جدا می‌شود.



تخم بلدرچین

تخم بلدرچین، ظریف و شکننده است. پوسته آن، لکه‌هایی به رنگ قهوه‌ایِ تیره دارد و نسبت زرده به سفیده آن بیشتر است. تخم بلدرچین کاربردهای متفاوتی دارد؛ برای تزئین غذاهای سرد، گرم، پیش غذا یا غذای‌اصلی، تارتلت و به همراه قارچ وحشی یا روی قارچ خردشده پوشیده از سس هولاندز انتخاب مناسبی است.



تخم‌اردک

تخم اردک کمی بزرگ‌تر از تخم‌مرغ است، پوسته‌ای ضخیم‌تر دارد، زرده آن بزرگ‌تر و سفیده‌ای آبکی دارد که به آن طعم لذیذی می‌بخشد. تخم‌اردک در آشپزی و شیرینی‌پزی کاربردهای فراوانی دارد مانند: تهیه کیک‌اسفنجی یا چای تخم‌مرغ‌چینی.



تخم‌غاز

تخم این پرنده از اواخر بهار تا اوایل تابستان قابل تهیه است. تخم‌غاز، بسیار لذیذ است و می‌توانید آن را به‌صورت آب‌پز و یا در تهیه نیمرو و تخم‌مرغ پوشه استفاده کنید.



تخم‌شترمرغ

تخم این پرنده بسیاربزرگ است و یک تا دو کیلوگرم وزن دارد؛ اما از نظر طعم و میزان چربی و پروتئین مانند تخم‌مرغ است و به همان روش طبخ می‌شود. تخم شترمرغ خواص بی‌شماری دارد و سرشار از کلسیم است. فرایند عسلی‌شدن آن حدود ۴۵ دقیقه و سفت‌شدن آن، ۲ برابر این زمان طول می‌کشد.

آماده‌سازی

سفیده

قبل از استفاده از سفیده‌تخم مرغ، بهتر است آن را از صافی عبور دهید؛ این کار باعث می‌شود که رشته‌های آلبومن موجود در آن جدا شود و فرایند هم‌زدن بهتر انجام شود. در حال حاضر، سفیده تخم‌مرغ به صورت سرد، منجمد یا خشک شده در بازار نیز موجود است.

جداکردن زرده و سفیده

جدا کردن زرده و سفیده‌تخم‌مرغ از یکدیگر، می‌تواند با کمک دست، ابزار جداکننده تخم‌مرغ (در بخش ابزار و تجهیزات) یا پوسته تخم‌مرغ انجام شود. این عمل هنگامی که تخم‌مرغ سرد است، بسیار راحت‌تر انجام می‌شود. (دقت کنید که هنگام جداکردن، زرده و سفیده با هم مخلوط نشوند.)







مخلوط‌کردن سفیده



مخلوط‌کردن سفیده به دو روش هم‌زن‌دستی و برقی انجام می‌شود. مدت زمان مخلوط‌کردن سفیده تخم‌مرغ بسیار مهم و حساس است. اگر سفیده تخم‌مرغ را کمتر از حد معین مخلوط‌کنید، در کیک آب می‌اندازد و کیک به اندازه کافی پُف نمی‌کند و اگر بیش از حد مخلوط شود، کیک خشک می‌شود.

برای فرم‌دهی سفیده تخم‌مرغ، کاسه، مخلوط‌کن و وسایل هم‌زن، نباید به چربی آغشته یا خیس باشند و همچنین زرده نباید وارد سفیده شود، زیرا زرده تخم‌مرغ حاوی چربی است و چربی مانع از برقراری پیوند بین رشته‌های سفیده و محصور شدن حباب‌های هوا می‌شود. برای هم‌زدن سفیده تخم‌مرغ، برای تهیه شیرینی و سوفله، آن را در کاسه‌ای ریخته و با هم‌زن برقی هم‌بزنید. هم‌زدن سفیده‌تخم‌مرغ را در حدی ادامه دهید که فرم گرفته، حجم آن دو برابر شود و جای پره‌های همزن روی آن باقی بماند و زمانی که ظرف را برمی‌گردانید، سفیده از ظرف بیرون نریزد و قله‌هایی کوچک روی آن ایجادشود (کمی اسید مانند کرم تارتار یا آب لیموترش، سفیده تخم‌مرغ را تقویت کرده، کف آن را بیشتر می‌کند و مرنگ بیشتری تولید می‌شود زیرا اسید تاثیر زیادی در پایدارکنندگی مرنگ دارد. در صورتی که کف‌سفیده بیش‌ازحد زده شود، رشته‌های سفیده (که ملکول‌های آب را با شکر معلق در خارج حباب نگه‌می‌دارد)، بیش از حد، کشیده می‌شوند، همچنین آب و شکر مخلوط شده، شکر حل می‌شود و مرنگ را سنگین و مرطوب می‌سازد. گاهی اوقات، این مشکل را می‌توان با بیشتر هم‌زدن کف‌سفیده در حدی که کاملاً کفی پف‌دار شود برطرف کنید، ولی اغلب باید ترکیب را دور ریخته و مجدداً کار را شروع کنید.

مرنگ

سفیده تخم‌مرغ، کفی را تشکیل می‌دهد که برای هوادهی به شیرینی‌ها و بسیاری از دسرها قابل استفاده است. تخم‌مرغ هرچه سردتر باشد، هنگام هم‌زدن کمتر پُف خواهدکرد؛ به‌همین دلیل، پس از خارج‌کردن از یخچال، نباید سریعاً استفاده شوند بلکه بهتر است، تخم‌مرغ‌ها را از شب قبل، بیرون یخچال بگذارید تا دمای آن به دمای اتاق برسد. راه دیگر این است که، یک ساعت قبل از مصرف، تخم‌مرغ را در ظرفی، که روی کاسه‌ای حاوی آب ولرم است، قرار دهید (دقت کنید آب جوش نباشد، بلکه فقط ولرم باشد) تا سریع‌تر به دمای اتاق برسند.



موارد مصرف سفیده

برای شفاف‌کردن و جرم‌گیری شربت‌ها می‌توانید از یک عدد سفیده‌تخم‌مرغ استفاده کنید. به‌این‌صورت که‌وقتی شربت در حال جوشیدن است، سفیده را اضافه کنید، ولی آن را مخلوط نکنید. سفیده، جرم‌شکر را گرفته و تیره‌رنگ شده، در نتیجه شربت شفاف می‌شود، سپس سفیده را درآورید و شربت را از صافی عبور دهید (به ازای هر یک کیلوگرم شکر، یک عدد سفیده تخم‌مرغ را با همزن‌دستی، هم‌زده و به شربت در حال جوش بیفزایید).

مخلوط‌کردن زرده

زرده تخم‌مرغ را در حدی مخلوط کنید تا کاملاً یکدست شود و فرمی غلیظ و کش‌دار به‌خود بگیرد؛ برای این‌کار می‌توان از هم‌زدن دستی یا برقی استفاده کنید.



روش‌های پخت

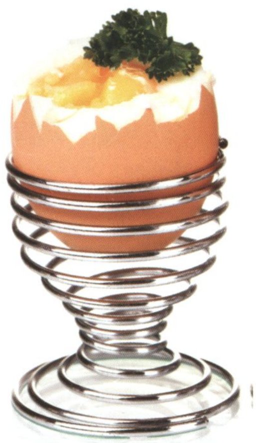
تخم‌مرغ در وعده صبحانه سرو می‌شود اما می‌توان آن را برای نهار، عصرانه و میان وعده نیز تهیه کرد. انواع روش‌های پخت تخم‌مرغ بسیار متفاوت است که در زیر به چند روش اشاره شده‌است:



عسلی

۱ تخم‌مرغ‌ها را در قابلمه‌ای حاوی آب سرد روی حرارت قرار دهید، تا به‌جوش آیند.

۲ سپس آن‌ها را به مدت ۲ تا ۴ دقیقه بجوشانید و پس از این مدت، از آب خارج کنید و فوراً در ظرف مخصوص سرو، سرو کنید.



نیمه عسلی

۱ ابتدا قسمت پهن انتهای تخم‌مرغ را با سوزنی، سوراخ کنید تا از ترک‌خوردن آن در حین‌پخت جلوگیری شود، سپس تخم‌مرغ را در قابلمه‌ای حاوی آب جوش قراردهید و بگذارید مجدداً به جوش آید.

۲ آن‌ها را به مدت ۴ تا ۵ دقیقه بجوشانید.

توجه: تخم‌مرغ‌های آب‌پز نرم همیشه با پوست سرو می‌شود.

سفت



۱ ابتدا قسمت پهن انتهای تخم‌مرغ را با سوزنی، سوراخ کنید تا از ترک‌خوردن آن در حین‌پخت جلوگیری شود، سپس تخم‌مرغ را در قابلمه‌ای حاوی آب جوش قرار دهید و بگذارید مجدداً به جوش آید.

۲ سپس تخم‌مرغ‌ها را اضافه کرده و به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه بجوشانید، پس از آن تا زمانی که سرد شوند، آن‌ها را زیر آب‌سرد شیر، قرار دهید.

توجه: در صورتی که حرارت بیش از حد و یا زمان پخت، طولانی‌تر از زمان مقرر باشد، آهن زرده و ترکیبات سولفورسفیده آزاد شده و حلقه‌سیاه‌رنگی را دور زرده به جای می گذارد.

نکته: برای جلوگیری از ترک‌خوردن تخم‌مرغ در روش آب‌پز، باید دمای آن با دمای اتاق (۲۴ تا ۲۶ درجه سانتی‌گراد) یکسان باشد؛ بنابراین حداقل از یک ساعت قبل تخم‌مرغ‌ها را از یخچال خارج کرده و در دمای محیط قرار دهید. اگر می‌خواهید تخم‌مرغ سرد را یکباره در آب جوش قرار دهید، انتهای آن را قبل از آب‌پز کردن با سوزنی، سوراخ کنید تا در حین پخت ترک‌نخورد. البته احتمال شکستن تخم‌مرغ‌هایی که در آب سرد یا ولرم قرار داده می‌شود و بتدریج آب آن به جوش می رسد، بسیار کمتر است.

پخت تخم‌مرغ در رَمکین

ابتدا فر را روی حرارت ۳۲۵ درجه سانتی‌گراد تنظیم و روشن کنید. داخل فنجان‌های رَمکین (Ramekin) (بخش ابزار و تجهیزات) را با کره چرب کرده، اطراف ظرف چند ورق ژامبون برش داده‌شده، قرار دهید. یک عدد تخم‌مرغ در هر فنجان بشکنید و نمک و فلفل روی آن بپاشید. روی هر کدام از تخم‌مرغ‌ها یک قاشق‌سوپ‌خوری شیر بریزید، سپس مقداری کره ذوب‌شده روی آن بچکانده و به مدت ۱۵ الی ۱۸ دقیقه در طبقه وسط فر قرار دهید تا سفیده و زرده سفت شوند.

نکته: به جای چکاندن کره، می‌توان یک قاشق‌سوپ‌خوری پنیرچدار یا پارمزان رنده‌شده روی آن بپاشید.

پوشه‌کردن یا طبخ در آب

خصوصیت تخم‌مرغ‌های پوشه، سفیده‌نرم و زرده‌عسلی آن است. اولین و مهم‌ترین شرط برای پوشه‌کردن تخم‌مرغ، تازه‌بودن آن است.

برای این نوع پخت، باید از تخم‌مرغ‌های تازه و باکیفیت استفاده شود، زیرا سفیده ضخامت زیادی داشته و میل کمتری به پخش‌شدن در آب در حال‌جوش دارد. تخم‌مرغ‌های بی‌کیفیت را به سختی می‌توان در آب جوش کنترل کرد و مقدار زیادی از سفیده نازک آن، در آب در حال‌جوش پخش می‌شود. تخم‌مرغی که به خوبی آب پز شده‌باشد، سفیده‌ای باریک و منسجم حول زرده یکپارچه دارد. استفاده از کمی سرکه (اسید) باعث تثبیت سفیده و مانع پخش‌شدن آن می‌شود، علاوه بر آن به لطیف‌تر و سفیدتر شدن آن کمک می‌کند. در نظر داشته باشید، که سرکه مالت بیش از حد باعث تغییر رنگ و طعم در تخم‌مرغ می‌شود، اما سرکه سفید می‌تواند انتخاب خوبی برای تخم‌مرغ پوشه باشد. تخم‌مرغ را به دقت درون یک کاسه کوچک یا فنجان بشکنید، کاسه را نزدیک قابلمه حاوی آب در حال‌جوش آورده و درون آن بریزید.

حرارت را خاموش کرده و محلول فوق را تا زمانی که تخم‌مرغ‌ها آماده شوند، حدود ۳ تا ۳/۵ دقیقه رها کنید، سپس آن‌ها را به دقت و با یک کف‌گیر صافی به یک کاسه پر از آب یخ منتقل کنید. با استفاده از یک چاقوی کوچک اضافه‌ی سفیده را جدا کنید و به آن فرم داده و کمی آن را مرتب کنید. برای نتیجه بهتر در پوشه‌کردن تخم‌مرغ، بهتر است که قابلمه بزرگ باشد تا در اثر شکستن تخم‌مرغ در آب‌جوش، حرارت آب کم نشود. برای کنترل حرارت هنگام پوشه‌کردن تخم‌مرغ بهتر است آن‌ها را به تعداد زیاد با هم پوشه نکنید. برای نگهداری تخم‌مرغ پوشه، آن را در آب سرد نگهداری کنید.

۱



۲



گرم‌کردن پوشه

در تابه‌ای مقداری کره ریخته و روی حرارت ملایم ذوب کنید. مجدداً تخم‌مرغ‌ها را در کره گرم کنید، مقداری جعفری را به تخم‌مرغ اضافه کنید. در صورت تمایل مقداری آب‌لیموترش تازه روی آن بچکانید و آن را به کمک یک‌قاشق در ظرف بگذارید و سس باقیمانده در تابه را روی آن بریزید.

نیمرو (تخم‌مرغ سرخ‌شده)

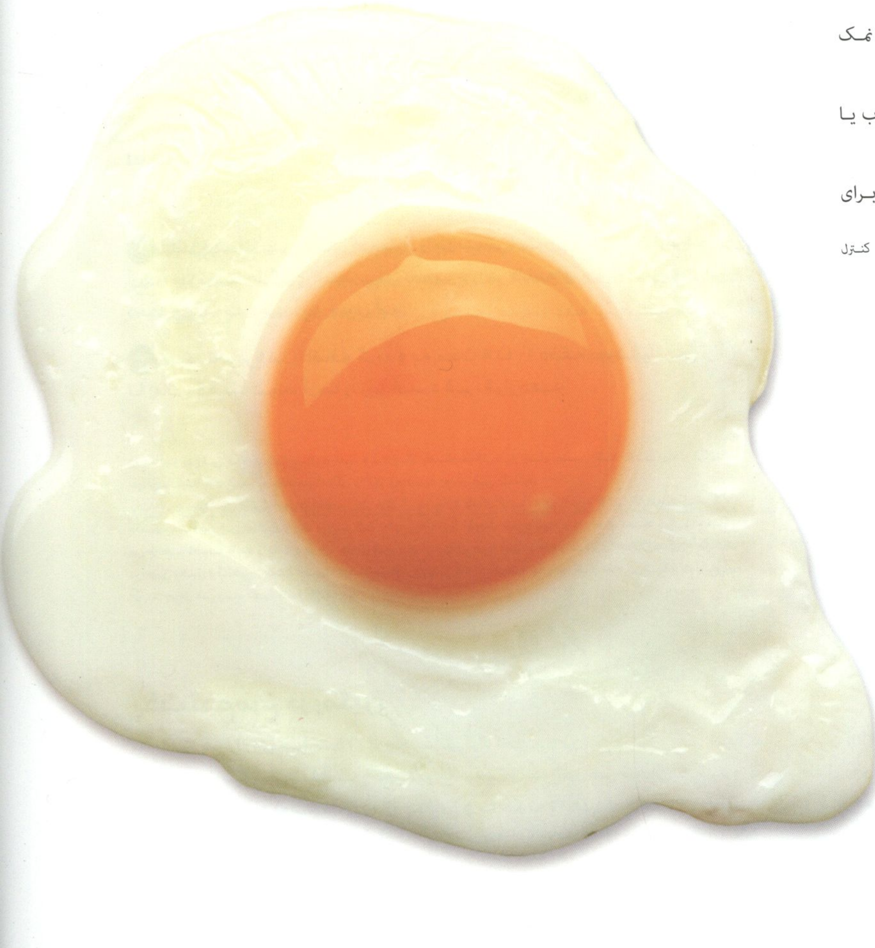
۱ یک یا دو تخم‌مرغ را به هر نفر اختصاص دهید.

۲ کمی کره را در ماهی‌تابه گرم و تخم‌مرغ‌ها را اضافه کنید. مقداری نمک و فلفل به آن اضافه کنید.

۳ تخم‌مرغ‌ها را تا زمانی که آماده شوند به آرامی بپزید و در بشقاب یا ظرفی صاف سرو کنید.

۴ در صورت تمایل می‌توانید روی تخم‌مرغ کمی از کره داغ ریخته یا برای لحظه‌ای آن را پشت و رو کنید تا روی تخم‌مرغ نیز پخته شود.

توجه: برای تهیه تخم‌مرغ سرخ‌شده باید از تخم‌مرغ‌تازه و با کیفیت استفاده شود و حرارت ملایم و کنترل شده‌باشد.



۱



۲



املت (Omelette)

مواد اولیه

تخم‌مرغ برای هر نفر ۳-۲ عدد
نمک و فلفل
کره، مارگارین یا روغن ۱۰ گرم



۱. ۲ تا ۳ تخم‌مرغ را به هر نفر اختصاص دهید.

۲. آن‌ها را در ظرفی بشکنید و کمی نمک و فلفل بیفزایید.

۳. تخم‌مرغ‌ها را با چنگال یا همزن کاملاً مخلوط کنید، تا زرده و سفیده ترکیب شوند و رگه‌ای از سفیده باقی نماند.

۴. ماهی‌تابه املت را گرم کنید و با پارچه‌ای خشک آن را کاملاً پاک کنید. کره را بیفزایید و تا زمانی که کف کند و در عین حال قهوه‌ای نشود آن را گرم کنید.

۵. تخم‌مرغ‌ها را بیفزایید و به سرعت بپزید. ترکیب را مدام به وسیله چنگال هم بزنید تا آماده شود، سپس آن را از روی حرارت بردارید. نیمی از ترکیب را در زاویه مورد نظر تا کنید.

۶. به کف ماهی‌تابه ضربه بزنید تا لبه‌های املت بالا آیند. با دقت، ماهی‌تابه را کج کنید تا املت در مرکز ظرف یا بشقاب بیفتد. در صورت لزوم شکل آن را درست کرده و فوراً سرو نمایید.

املت ایتالیایی فریتاتا (Frittata) **که املت اسپانیایی تورتیلا** (Tortilla) نیز شبیه آن است، ازجمله غذاهایی است که پایه آن تخم‌مرغ است و اغلب به عنوان صبحانه سرو می‌شود و در آن‌ها از مواد مختلفی استفاده می‌شود از قبیل: گوجه فرنگی، قارچ، سبزیجات، تره‌بار، انواع ژامبون، انواع پنیر و غلاتی مانند ذرت یا جودوسر. یکی از معروف‌ترین املت‌ها، املت پایه یا املت تاخورده فرانسوی است. این غذای استثنایی فرانسوی بسیار سریع آماده شده و می‌تواند با انواع مواد پر و مزه‌دار شود.

املت تاخورده فرانسوی (French Omelette)

(برای ۱ نفر)

تخم‌مرغ ۳ عدد
فلفل سیاه و نمک به مقدار لازم
کره ۱۵ تا ۳۰ گرم



۱. در ظرفی مناسب، تخم‌مرغ‌ها را با چنگال هم‌زده تا زرده و سفیده آن‌ها مخلوط شود، سپس نمک و فلفل را به آن اضافه کنید.

۲. کره را در تابه‌ای مناسب و نچسب با قطر ۱۸ تا ۲۰ سانتی‌متر روی حرارت متوسط، ذوب کنید تا کمی قهوه‌ای رنگ شود.

۳. تخم‌مرغ را در تابه ریخته و آن را بچرخانید تا تخم‌مرغ به طور یکنواخت در همه‌جای تابه پخش شود.

۴. مواد را در تابه با چنگال هم‌بزنید. پس از ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هم‌زدن را متوقف کنید و اجازه دهید تخم‌مرغ کمی خودش را بگیرد.

۵. لبه املت را به وسیله چنگال بلند کنید و املت را روی خودش مانند نامه تا بزنید، املت را برگردانید تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود.

۶. بشقاب مناسبی را کمی در فر گرم کرده و املت را درون آن قرار داده و گرم سرو کنید.

نکته: در صورتی که تخم‌مرغ‌های هم‌زده بیش‌ازحد، سریع یا بیش‌ازحد، طولانی پخته‌شوند، پروتئین سخت‌شده و تخم‌مرغ‌ها به دلیل آزادشدن ترکیبات آهن و سولفور تغییر رنگ می‌دهد و سینرسیس (جداشدن آب از تخم‌مرغ‌ها) رخ می‌دهد. گرمای ماهی‌تابه حتی پس از برداشتن از روی حرارت هم به کار پختن تخم‌مرغ‌ها ادامه می دهد، بنابراین، ماهی تابه را باید قبل از پخت کامل تخم‌مرغ‌ها از روی حرارت برداشت. تخم‌مرغ‌های هم‌زده را می‌توان روی برشی از نان تست (بدون لبه) آغشته به کره سرو کنید.

کرپ (Crepe)

کرپ نانی است که از ترکیب شیر، آرد و تخم‌مرغ تهیه شده است و بنابر دستور آن می‌تواند نازک (مانند کرپ فرانسوی) یا کمی ضخیم (مانند پن کیک) باشد. کرپ اغلب به تنهایی مزه‌ای ندارد و در کنار سیروپ (نوعی سس است که از لیموترش، عسل، پوست‌پرتقال، آب‌پرتقال و نشاسته‌ذرت تشکیل شده است) یا فیلینگ سرو می‌شود. موادفیلینگ می‌تواند مانند خامه، انواع میوه، شکلات و بستنی شیرین بوده یا کرپ با مواد شوری مانند پنیر، ذرت، سبزیجات و گوشت چرخ‌کرده و ژامبون پر شده باشد.

مواد لازم (برای ۲۱ عدد)

آرد گندم (الک‌شده) / ۱ پیمانه (۱۰۵ گرم)
شکر (نرم و دانه ریز) / ۱ قاشق سوپخوری
شیر / ۱ پیمانه (۲۵۰ میلیلیتر)
تخمرغ / ۲ عدد
کره (ذوب‌شده) / ۳ قاشق سوپخوری
روغن مایع (مخصوص سرخ‌کردن) / به مقدار لازم

روش تهیه









۱ آرد گندم و شکر را در ظرفی با یکدیگر کاملاً مخلوط کنید، سپس شیر را کم‌کم و به‌تدریج به آن اضافه و مخلوط کنید؛

۲ تخم‌مرغ را در ظرفی جداگانه با همزن‌دستی مخلوط کرده، سپس به‌همراه کره به مخلوط بالا اضافه کرده و هم بزنید، سپس مواد را از صافی رَد کنید و به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید تا استراحت کند؛

۳ کفِ تابه‌ای را با روغن مایع کمی چرب کنید و روی حرارت قرار دهید تا داغ شود، سپس به‌اندازه نصف ملاقه، از مایع سردشده را در آن بریزید و بلافاصله تابه را بگردانید تا تمام سطح آن پوشانده شود. زمانیکه یک طرف طلایی رنگ شد، کرپ را برگردانده و اجازه دهید تا سمت دیگر آن نیز کمی طلایی‌رنگ شود؛ بدین ترتیب تمام مایه کرپ را آماده کنید. کرپ‌های آماده شده را به‌صورت گرم و در کنار بستنی سرو کنید. در صورتی که بخواهید روی سطح کرپ سوراخ‌های ریز ایجاد شود، به کل مواد یک پیمانه آب اضافه کنید.

املت سفیده

این املت بدون زرده تخم‌مرغ پخته می‌شود و بنابراین فاقد هرگونه‌چربی است. ابتدا سفیده‌ها را هم‌بزنید و مزه‌دار کنید، سپس همچون سایر املت‌ها پخته، تا زده یا به همان صورت سرو کنید.

اسکرامبل اگ (Scrambled Egg)

نام صبحانه‌ای انگلیسی است به معنای تخم‌مرغ به هم‌ریخته که از تخم‌مرغ هم‌زده شده، کره و شیر یا خامه تهیه می‌شود و بسته به سلیقه می‌توان در چند نوع بافت برجسته، متوسط و خامه‌ای تهیه شود.

تخم‌مرغ ۴ عدد
کره ۱۵ تا ۳۰ گرم
خامه ۴ قاشق سوپ‌خوری
فلفل سیاه و نمک به مقدار لازم

۱ در ظرفی مناسب تخم‌مرغ‌ها را هم‌زده تا زرده و سفیده، کاملاً مخلوط و یکدست شوند. تابه‌ای نچسب و مناسب را روی حرارت متوسط قرار داده و کره را در آن ذوب کنید، تخم‌مرغ‌های هم‌زده‌شده را در تابه بریزید.

۲ از یک‌قاشق‌چوبی یا لیسک‌نسوز برای هم‌زدن استفاده‌کنید. مواد را از کناره‌های تابه به طرف وسط آن هم‌بزنید (جایی که مواد بتوانند با سطح داغ تابه در تماس باشند) به مدت ۲ دقیقه به آرامی با همین روش هم‌زدن را ادامه دهید. برای به‌دست‌آوردن بافت درشت‌تر اجازه دهید تکه‌های تخم‌مرغ بسته‌شده و شکل بگیرند و برای بافت نرم و خامه‌ای، مخلوط را بیشتر هم بزنید.



۳ هنگامی‌که میزان پخت‌تخم‌مرغ برای شما کافی بود، تابه را از روی حرارت برداشته و خامه را اضافه کرده هم بزنید تا کاملاً مخلوط شود، سپس سرو کنید.





سبزیجات و صیفی‌جات

اساس و پایه هر رژیم غذایی سالمی، بر سبزیجات بنا شده است. به‌ویژه، اگر سبزیجات به‌صورت ارگانیک و در فصل خاص خود کشت و برداشت شوند، عطر، طعم، تازگی و مواد مغذی فراوانی خواهند داشت. کشاورزان محلی، بیشتر به کشت سبزیجاتی تمایل دارند که نسل‌به‌نسل پرورش داده‌اند و توانسته‌اند با اصلاح معایب، محصولی عالی و باکیفیت تولید کنند. این کشاورزان معمولاً روش‌های سنتی و ارگانیک را برای کشت سبزیجات به‌کار برده و از کودهای شیمیایی برای باروری و حاصلخیزی خاک استفاده نمی‌کنند.



سبزیجات معطر

سبزیجات معطر معمولاً برای افزودن عطر و طعم به غذا اضافه می‌شوند. حفظ تعادل در استفاده از طعم‌دهنده‌ها و سبزیجات در دستورات غذایی بسیار حائز اهمیت است تا عطر سبزیجات، بر عطر و طعم سایر مواد غذایی غالب نشود و فقط عطر و طعم آن‌ها را مطبوع‌تر و بهتر کند.

تازگی

سبزیجات برگ‌دار باید برگ‌هایی تُرد، روشن، باطراوت، براق و آبدار با سَرهای به‌رنگ سبز روشن که به‌خوبی شکل گرفته و کامل شده‌اند، داشته باشند و عطر تازگی به‌خوبی از آن‌ها به‌مشام برسد. در سبزیجات نباید اثری از پلاسیدگی، زردی، نرمی و لیزی، کبودی، رنگ‌پریدگی، بریدگی یا آسیب در بدنه، کپک یا لکه‌های قهوه‌ای‌رنگ دیده شود. سبزیجات مرغوب باید نسبتاً سفت، محکم و سنگین باشند، زیرا سبزیجات سبک، رطوبت خود را از دست داده و دیگر تُرد نیستند.

خرید

سبزیجات را در فصل خود و به‌مقدار موردنیاز خریداری کنید، دراین‌صورت، مزه بهتر و مواد مغذی بیشتری دارند. بهتر است سبزیجات را در بسته‌بندی بهداشتی و از مراکز مورد تایید وزارت بهداشت خریداری کنید. برای حمل‌ونقل سبزیجات از کیسه پلاستیکی به‌رنگ روشن یا پاکت کاغذی استفاده کنید؛ کیسه پلاستیکی مشکی یا روزنامه، به‌سبب آلودگی و جذب سرب اصلاً توصیه نمی‌شود.

نگهداری

روش نگهداری سبزیجات، بسته‌به نوع آن متفاوت است. سبزیجات تازه، عطر و طعم مطلوبی دارند، اما باید توجه داشته باشید برخی سبزیجات خشک‌شده مانند نعناع و شبت، عطر و طعم بیشتری نسبت‌به تازه خود دارند. چندین تکنیک برای نگهداری سبزیجات با حفظ طعم آن‌ها وجود دارد که در هر بخش، شما را با آن‌ها آشنا می‌کنیم.

تازه

یخچال مناسب‌ترین مکان برای نگهداری سبزیجات تازه است. برای این کار می‌توانید آن‌ها را پس از پاک‌کردن، شستن و ضدعفونی‌کردن، در آبکش قرار دهید، سپس آن‌ها را خشک کرده و در دستمال حوله‌ای نمناک، داخل یخچال قرار دهید؛ همچنین می‌توانید پیش از شستشو، سبزی‌ها را با ساقه، در ظرف پر از آب و استوانه‌ای‌شکلی در یخچال قرار دهید. سبزی ضدعفونی‌شده، به‌مدت دو تا سه روز در یخچال قابل‌نگهداری است. چهار عامل عمده سبب تخریب مواد مغذی در سبزیجات پس از برداشت می‌شود که شامل: نور، حرارت، آب و اکسیژن است؛ بنابراین بهتر است سبزیجات را در جایی دور از نور خورشید و در رطوبت نسبی ۹۰ تا ۹۵ درصد نگهداری کنید.

فریزکردن

سبزیجات را پس از شستن، خشک و خرد کرده و به کمی روغن مایع آغشته کنید، سپس آن را در کیسه فریزر قرار داده و با درج تاریخ و نام سبزی، به‌مدت یک تا دو سال در دمای ۱۸- درجه سانتی‌گراد در فریزر خانگی یا در دمای ۴۵- درجه سانتی‌گراد در فریزر صنعتی نگهداری کنید.

یخ‌زدایی

ساده‌ترین راه برای یخ‌زدایی سبزیجات این است که دو ساعت پیش از مصرف، آن‌ها را از فریزر خارج کرده و در دمای محیط قرار دهید. هرگز برای یخ‌زدایی سبزیجات از آب استفاده نکنید، زیرا باعث ازبین‌رفتن طعم طبیعی سبزی می‌شود.

آماده‌سازی

پاک‌سازی

ابتدا برگ‌های خراب، بافت گندیده و گل‌ولای را از سبزیجات جدا کنید، سپس آن‌ها را در چهار مرحله پاک‌سازی کنید:



۱ شستشوی کامل گل‌ولای

سبزیجات را داخل ظرفی حاوی آبِ سرد خیس کنید. پس از مدتی، آن‌ها را با آبِ تمیز شستشو دهید تا مواد و گل‌ولای آن کاملاً برطرف شود.

۲ انگل‌زدایی

در ظرفی مقداری آبِ شُربِ سالم ریخته و به‌ازای هر لیتر آب، سه تا پنج قطره مایع ظرفشویی به آن اضافه کنید. آب را با دست، هم بزنید تا کف کند، سپس سبزی شسته‌شده رابه آن افزوده و بگذارید به‌مدت پنج دقیقه بماند. پس از این مدت، سبزی را از روی کفاب جمع‌آوری و در آبکش بریزید. آن را مجدداً شستشو دهید تا آلودگی و مایع ظرفشویی کاملاً از سبزی پاک شود.

۳ میکروب‌زدایی

یک گرم پودر پرکلرین ۷۰٪ (معادل ۱/۲ قاشق چای‌خوری) و یک قطره محلول ضدعفونی سبزیجات را در یک ظرف پنج‌لیتری آب کاملاً حل کنید و سبزی انگل‌زدایی‌شده را به‌مدت پنج دقیقه در آن قرار دهید تا میکروب‌های موجود در سبزی از بین بروند.

۴ شستشو و آبکشی نهایی

الف) شستشوی نهایی با آب سالم و فشار زیاد، برای جداکردن کلر باقی‌مانده از سبزی است (لازم به توضیح است، نمک طعام و یددار به‌هیچ‌وجه در ضدعفونی سبزیجات موثر نیست. همچنین شستن و ضدعفونی‌کردن هم‌زمان سبزیجات با کاهو روشی اشتباه است).

ب) پس از شستشودادن، سبزی‌ها را در آبکش بریزید و اجازه دهید تا آب کاملاً از آن‌ها خارج شود.



کوبیدن

سبزیجات را می‌توانید با هاون به‌راحتی بکوبید و سبزیجاتی مانند سیر را می‌توانید با مقداری نمک در هاون ریخته و به‌آسانی بکوبید، همچنین می‌توانید لبه پهن چاقو را روی سیر یا فلفل سیاه قرار داده و با فشار دست، آن‌ها را بکوبید.



خردکردن

سبزیجات را با توجه به اندازه موردنیازتان خرد کنید. سبزیجات معطرِ خیلی‌ریزشده به‌راحتی با مواد دیگر ترکیب شده و به‌سرعت طعم خود را به غذا می‌بخشند؛ همچنین باعث می‌شوند روغن‌های ضروری (روغن‌های به‌دست‌آمده از گیاهان) سریعاً با غذا ترکیب شوند، اما برخی سبزیجات، طعم خود را در فرآیند پخت از دست می‌دهند، بنابراین باید در اواخر پخت به غذا اضافه شوند. برای خردکردن سبزیجات به بخش انواع برش مراجعه کنید.



خشک‌کردن

خشک‌کردن طبیعی

در تابستان، تره‌بار تازه‌چیده‌شده را روی پارچه‌ای ریخته و با فاصله از یکدیگر پهن کنید یا آن‌ها را به دسته‌های کوچک تقسیم کرده، با نخ ببندید و آویزان کنید، سپس آن‌ها را به‌مدت چهار تا شش روز، در جای خشک، خنک و دور از نور خورشید، در معرض جریان هوا قرار دهید تا برگ‌های آن، تُرد، خشک و شکننده شود. بهترین نتیجه برای خشک‌کردن تره‌بار، از گرمای طبیعی به‌دست می‌آید و این کار در فصل پاییز به وقت بیشتری نیاز دارد. توجه داشته باشید در زمستان باید تره‌بار را در اتاقی گرم، خشک کنید. قابل ذکر است بیشتر تره‌بار را این‌گونه خشک می‌کنند که بلافاصله به آن، «سایه‌خشک» می‌گویند، اما درصدی از تره‌بار را در مقابل نور مستقیم خورشید خشک می‌کنند که به آن روش «آفتابی» گویند. در روش آفتابی باید دقت کنید بلافاصله پس از خشک‌شدن تره‌بار، آن‌ها را سریعاً جمع‌آوری کنید تا رنگ تره‌بار تیره نشود. روش دیگری نیز برای خشک‌کردن تره‌بار وجود دارد. می‌توانید آن‌ها را با مایکروویو، به‌سرعت و به‌راحتی خشک کنید. بدین‌منظور، برگ‌های تمیز تره‌بار را به‌طور یکنواخت و یکدست روی دستمال حوله‌ای دولا پخش کنید و به‌مدت ۲/۵ دقیقه با قدرت ۱۰۰ درصد در مایکروویو قرار دهید.

خشک‌کردن با مایکرویو

می‌توانید سبزیجات را به‌سرعت و به‌راحتی در مایکروویو خشک کنید. بدین‌منظور، برگ‌های تمیز را به‌طور یکنواخت و یکدست روی دستمال حوله‌ای دولا پخش کنید و به‌مدت ۲/۵ دقیقه با قدرت ۱۰۰ درصد در مایکرویو قرار دهید.



مرزه

سبزیجات قوی و تندی مانند مرزه، برای خشک‌کردن بسیار مناسب هستند، زیرا در این حالت طعم و عطر خود را خوب حفظ می‌کنند. خشک‌شدن این گیاه در سایه خشک بین ۷ تا ۱۰ روز طول می‌کشد.



مریم‌گلی

تعدادی مریم‌گلی را از ساقه چیده، دسته کرده و در کاغذ خشک‌کن بپیچید و به روش سایه خشک به‌مدت ۱۲ تا ۱۴ روز خشک کنید. مریم‌گلی خشک، طعم تلخ‌تر و قوی‌تری نسبت به تازه آن دارد.



زرشک

زرشک‌ها را روی پارچه ضخیمی ریخته و یا به همراه خوشه آن‌ها از طناب آویزان کرده و به روش آفتابی به مدت ۲ روز خشک کنید.



کشمش

کشمش آفتابی (انگوری، پلویی) انگور بی‌دانه‌ای است که به روش آفتابی خشک شده و قهوه‌ای‌رنگ می‌شود.



مویز

انگور شاهانی است که روی درخت، خشک یا نیمه‌خشک می‌شود.



غوره

غوره عسگری را پس از شستشو حبه کرده، روی پارچه تمیزی پهن کنید و به روش آفتابی خشک کنید. در این مدت مرتباً آن‌ها را زیر و رو کنید.

گوجه‌فرنگی

استفاده از گوجه آلویی که مغز گوشت‌دار و سفتی دارد و درصد آب آن نسبت به سایر انواع کمتر است، برای خشک‌کردن مناسب‌تر است. پس از ورقه‌ورقه‌کردن، گوجه‌ها را در سینی بچینید و به روش آفتابی دو تا سه روز خشک کنید و یا در مایکروویو قرار دهید.



پودرکردن

هنگام مصرف، سبزیجات خشک را به‌مقدار موردنیاز، در آسیاب ریخته و پودر کنید تا عطر و طعم آن بهتر حفظ شود.

زمان پخت سبزیجات



بهتر است سبزیجاتی مانند رزماری، اسطوخودوس، مرزه، آویشن و برگ‌بو که برگ‌های سفتی دارند، از ابتدای پخت به غذا اضافه شده و به‌مدت طولانی‌تری بپزند. سبزیجاتی را که به‌صورت خوشه‌ای به غذا می‌افزایید، باید پیش از سرو، از قابلمه خارج کنید. برای دوبرابرشدن رایحه سبزیجات معطر استفاده‌شده در غذا، در پایان پخت، مقداری از برگ‌های همان سبزی را به‌صورت ریز خرد کرده و در قابلمه غذا بریزید. سبزیجاتی با طعم قوی مانند نعناع، ترخون، رازیانه و مرزنجوش را در هر مرحله‌ای از فرآیند پخت، می‌توانید به غذا اضافه کنید. روغن‌های ضروری سبزیجات ظریفی مانند ریحان، جعفری فرنگی، شبت و گشنیز، به‌سرعت طعم خود را در برابر حرارت از دست می‌دهند، بنابراین برای حفظ طعم، ساختار و رنگ، آن‌ها را بلافاصله پیش از سرو به غذا اضافه کنید.

رُست‌کردن

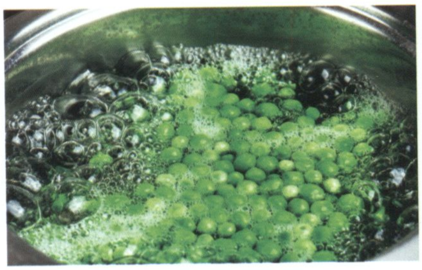


سبزیجات را در سینی فر چرب‌شده، چیده و در فر با درجه حرارت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا با گرمای خشک فر بپزند.

تفت‌دادن سبزیجات در خمیر بنیه

۱/۲ پیمانه شیر و یک قاشق چای‌خوری بیکینگ‌پودر را در ظرفی ریخته، هم بزنید تا بیکینگ‌پودر در شیر حل شود. دو عدد تخم‌مرغ را به مخلوط شیر بیفزایید و مخلوط کنید، سپس یک پیمانه آرد، ۱/۸ قاشق چای‌خوری نمک و دو قاشق سوپ‌خوری روغن مایع را به تدریج به مواد بالا افزوده، با همزن دستی بزنید تا خمیر صاف و یکدستی حاصل شود. سبزیجات را در خمیر آماده‌شده فرو ببرید، طوری‌که کاملاً به خمیر آغشته شود، سپس آن‌ها را در قابلمه‌ای حاوی روغن داغِ فراوان (روغن‌جوش) سرخ کنید. پس از سرخ‌شدن، سبزیجات را با کف‌گیر سوراخ‌دار از قابلمه بیرون آورده، روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن گرفته شود.

بلانچ‌کردن



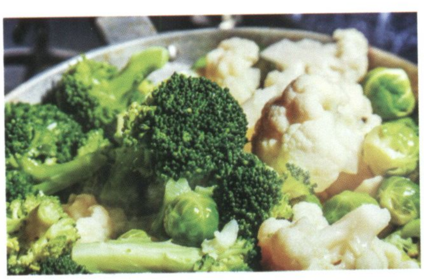
بلانچ‌کردن، روش و تکنیک ساده‌ای است که برای حفظ طعم، رنگ، مزه و طراوت سبزیجات به‌کار می‌رود. بدین‌منظور، سبزیجات را به‌مدت ۲ تا ۱۰ دقیقه (بسته‌به نوع سبزیجات، این زمان متغیر است) در قابلمه‌ای حاوی آبِ جوش و کمی نمک بریزید، سپس آن‌ها را آبکش کرده و بلافاصله در ظرفی حاوی آب و یخ قرار دهید تا سرد شود. پس از سردشدن، سبزیجات را آبکش کنید. برای اطلاعات بیشتر به قسمت روش‌های پخت مراجعه کنید.

سرخ‌کردن (روغن جوش)



سبزیجات را به‌صورت یکدست و یک‌اندازه (ضخامت یکسان) برش داده و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه در تابه‌ای کوچک و گود حاوی روغن فراوان و کاملاً داغ، سرخ کنید.

بخارپزکردن



یکی از سالم‌ترین روش‌های پخت سبزیجات که مواد مغذی، طعم و بافت آن‌ها را حفظ می‌کند، روش بخارپزکردن است. در این روش، در قابلمه‌ای مقداری آب بریزید (به‌ارتفاع حدود سه سانتی‌متر) و سبدی را روی آن قرار دهید. سبزیجات را داخل سبد بریزید، طوری‌که با آب در تماس نباشند، سپس قابلمه را روی حرارت زیاد قرار دهید تا سبزیجات با بخارِ آب بپزند.

سبزیجات ساقه‌ای

اورگانو و مرزنجوش

(Oregano)



این سبزیجات پرپشت از خانواده نعناعیان و بومی مدیترانه و آسیای غربی هستند. اورگانو طعمی گرم، کمی تند و تلخ دارد، اما مرزنجوش شیرین است و در آب‌وهوای معتدل رشد می‌کند. برگ‌های اورگانو در هر زمانی قابل‌برداشت است، اما برای خشک‌کردن، آن‌ها را باید بلافاصله پس از شکوفه‌دادن بچینید. برای خشک‌کردن، برگ‌ها را از ساقه جدا نکنید، بلکه آن‌ها را دسته کرده و به روش سایه خشک آویزان و خشک کنید. مرزنجوش و اورگانو خشک‌شده، عطر و طعم بهتر و قوی‌تری نسبت‌به برگ تازه خود دارند. برگ‌های تازه اورگانو و مرزنجوش را می‌توانید به‌مدت دو تا سه روز، داخل کیسه‌ای پلاستیکی در یخچال نگهداری کنید.

موارد مصرف

اورگانو یک ماده اصلی و ضروری در آشپزی ایتالیایی به‌ویژه در تهیه سس‌های پاستا، پیتزا و سبزیجات رُست‌شده است. در یونان این سبزی بسیار پرطرفدار است و از آن برای مزه‌دارکردن سالاد یونانی و ماهی پخته‌شده استفاده می‌کنند. در سراسر اسپانیا و آمریکای لاتین، از اورگانو در تهیه انواع خوراک گوشت، سوپ و سبزیجات پخته‌شده استفاده می‌شود. اورگانو برخلاف مرزنجوش، در برابر حرارت مقاوم است، اما بهتر است آن را نیز مانند مرزنجوش، در دقایق آخرِ پخت، به غذا اضافه کنید تا طعم قوی آن حفظ شود. استفاده از مرزنجوش در سالاد، غذاهای حاوی تخم‌مرغ، سس‌های قارچ و در کنار ماهی و مرغ بسیار عالی است، همچنین از آن، در کنار پنیر موتزارلا و دیگر پنیرهای تازه نیز استفاده می‌کنند.

هماهنگی طعم

این سبزیجات در کنار گوشتِ اردک، بره، مرغ، گوساله، ماهی، صدف‌داران، پنیر، تخم‌مرغ، بادنجان، لوبیا، هویج، کدو و فلفل انتخاب مناسبی است.

کریتان دایتنی (Cretan Dittany)

این نوع مرزنجوش که فقط بومی کریت (بزرگ‌ترین جزیره یونان) است، گل‌های صورتی پررنگی دارد و نسبت‌به انواع دیگر مرزنجوش کوتاه‌تراست. طعم آن شبیه مرزنجوش شیرین است و در کنار ماهی گریل‌شده بسیار عالی است.

اورگانو معمولی

طعم قوی این اورگانو در کنار غذاهای گریل‌شده، انواع سوپ، چاشنی، خوراک سبزیجات و همبرگر انتخاب مناسبی است.

مرزنجوش شیرین

این مرزنجوش زیبا دارای برگ‌های کمی پرزدار به‌رنگ سبز مایل به خاکستری و گل‌های سفیدرنگ است. طعم و مزه آن دلپذیر و کمی شیرین‌تر از اورگانوی معمولی است.



مرزنجوش سیسیلی

برخلاف نامش، بومی یونان و آسیای صغیر است. این بوت کوچک که برگ‌هایی پرزدار به‌رنگ سبز روشن و گل‌های به‌رنگ سفید یا صورتی دارد، بسیار شبیه مرزنجوش شی است، اما شیرینی طعم آن کمتر و تندی‌اش بیشتر است

اورگانو مکزیکی

این نوع اورگانو، برگ‌های بیضی‌شکلی به‌رنگ سبز ، خاکستری و گل‌هایی به‌رنگ سفید خامه‌ای دارد و حا زیادی روغن فرّار است.

اورگانو برگ‌طلایی

این نوع اورگانو، زیبا و دارای شاخ‌وبرگ‌های است. طعم ملایم‌تری نسبت‌به اورگانوی مع می‌توانید از آن مانند اورگانوی معمولی اس

اورگانو یونانی یا ترکیه‌ای

این اورگانو که «مرزنجوش زمستانی» نیز ، جنوب شرقی اروپا و غرب آسیاست و گا سفید و عطری فلفلی دارد.

اورگانو سوریه‌ای

این اورگانو دارای طعمی تند و یادآو، و آویشن است و از آن در آشپزی خا،



اسفناج کوهی

(Orach)



این سبزی به‌طور خودرو در اروپا و مناطق معتدل آسیا رشد می‌کند. اسفناج کوهی سبز ممکن است دارای ساقه‌ای با رگه‌های قرمزرنگ باشد، طعم آن ملایم و شبیه به اسفناج است، اما عطر و بوی متفاوتی دارد. برگ‌های آن را در تابستان و اوایل پاییز می‌چینند. بهتر است برگ‌ها بلافاصله پس از چیده شدن، مصرف شوند.

موارد مصرف

از اسفناج کوهی به‌عنوان یکی از سبزیجات سالاد استفاده می‌کنند، به‌ویژه که افزودن برگ‌های کوچک و مثلثی‌شکل اسفناج کوهی قرمز، جلوه بسیار زیبایی به سالاد می‌بخشد، همچنین آن را به‌همراه ترشک و اسفناج، بخارپز کرده یا تفت می‌دهند.

اسطوخودوس (لَوِندِر)

(Lavender)

این سبزی، بومی مدیترانه است، اما در بسیاری از مناطق جهان رشد می‌کند و از آن برای طعم‌دارکردن غذاهای شیرین استفاده می‌شود. گل‌های اسطوخودوس قوی‌ترین رایحه را دارند و بهترین زمان برای برداشت آن‌ها، پیش از شکفتن کامل گل است، زیرا روغن حاصله، بالاترین اثر و بهترین کیفیت را دارد، اما برگ‌های اسطوخودوس را می‌توانید در تمام طول فصل رشد بچینید.

اسطوخودوس انگلیسی

(English lavender)

این نوع اسطوخودوس که «اسطوخودوس معمولی» نیز نامیده می‌شود، بهترین انتخاب برای آشپزی است، زیرا مقدار کافور آن کم است.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار توت‌فرنگی، آلو، گیلاس، ریواس، مرغ، بره، گوشت قرقاول و شکلات انتخاب مناسبی است.

موارد مصرف

به‌دلیل طعم بسیار قوی، بهتر است از اسطوخودوس به مقدار کمی در آشپزی استفاده کنید. گل‌های تازه آن را می‌توانید به‌همراه شکر آسیاب‌شده و پیش از پختِ انواع کیک و دسر و در اواخر پختِ مربا، ژله یا کمپوت میوه به آن‌ها اضافه کنید، همچنین می‌توانید این گل‌ها را در شیر یا شیره بخیسانید و برای طعم‌دارکردن آلاسکا، بستنی، موس و سایر دسرها استفاده کنید. برگ‌ها و گل‌های خردشده آن نیز برای طعم‌دارکردن ران بره رُست‌شده، مرغ و تهیه سرکه انتخاب مناسبی است.





آویشن

(Thyme)

آویشن، گیاهی کوهستانی و معطر است که عطر گرم و فلفلی دارد و طعم تند آن یادآور نعناع و میخک است. بهترین زمان برداشت برگ‌های آویشن، به‌محض گل‌دهی است که آن را از یک‌سوم بالایی ساقه و پیش از طلوع آفتاب (پیش از پف‌کردن برگ‌ها) می‌چینند. رایحه آویشن وحشی یا خودرو با نوع پرورشی آن متفاوت است؛ آویشنی که به‌طور خودرو در دامنه‌ها و تپه‌های داغ، خشک و بی‌آب‌وعلف مدیترانه رشد می‌کند، طعم بسیار قوی‌تری از آویشن‌های رشدیافته در مناطق خنک دارد. مرغوب‌ترین آویشن در ایران، آویشن شیرازی است.

موارد مصرف

برخلاف بیشتر سبزیجات معطر، آویشن در برابر حرارت مقاوم است و عطر و طعم خود را حفظ می‌کند، بنابراین می‌توانید از آن در پخت‌وپزهای طولانی‌مدت استفاده کنید، اما در مقدار مصرف آن دقت کنید تا طعم مواد دیگر غذا از بین نرود. این سبزی جزء جدانشدنی خوراک‌های فرانسوی، اسپانیایی، مکزیکی و آمریکای لاتین است و معمولاً در ترکیب با فلفل استفاده می‌شود. در بریتانیا برای پخت پای و در آشپزی خاورمیانه، به‌عنوان یک طعم‌دهنده معمولی به‌کار می‌رود. از آویشن خشک‌شده برای طعم‌دارکردن سوپ سبزیجات غلیظ، سس گوجه‌فرنگی، خوراک، کاسرول، گوشت و انواع چاشنی استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار گوشت بره، حبوبات، بادنجان، کلم، هویج، تره‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، پیاز، سیب‌زمینی و ذرت شیرین انتخاب مناسبی است.

آویشن لیمویی (Lemon Thyme)

آویشن لیمویی مهم‌ترین نوع آویشن پس از آویشن معمولی است. استفاده از آن، عطر و طعم لیمویی و تازه‌ای به ماهی، غذاهای دریایی، مرغ و گوشت گوساله رُست‌شده می‌بخشد، همچنین می‌توانید از آویشن لیمویی در تهیه انواع بیسکویت، نان و سالاد میوه‌ای استفاده کنید.

آویشن معمولی

این آویشن، نوع پرورشی آویشن وحشی مدیترانه‌ای است که دارای برگ‌هایی به‌رنگ سبز مایل به خاکستری و گل‌هایی به‌رنگ سفید یا یاسی است.

ادویه عربی زعتر

در خاورمیانه، آویشن برگ‌تیره را «عربی‌زعتر» می‌نامند. این نام به سبزیجات دیگری نیز مانند اورگانوی سوریه‌ای و کان‌هدتایم که دارای رایحه آویشن، مرزه و اورگانو هستند، اطلاق می‌شود. هرکدام از آن‌ها را می‌توان با کنجد و سماق ترکیب و مخلوط ادویه‌ای به‌نام زعتر تهیه کنید.

کریفینگ‌تایم (Creefing Thyme)

این نوع آویشن که در سراسر منطقه مدیترانه، اروپای مرکزی و شمالی رشد می‌کند، ملایم‌تر از آویشن معمولی است و آن را فقط می‌توان به‌صورت تازه مصرف کرد. برگ‌های ریز آن را می‌توانید روی سالاد و سبزیجات گریل‌شده بریزید.

کان‌هدتایم (Conhead Thyme)

نام دیگرش، آویشن ایرانی است و از آن در خاورمیانه بسیار استفاده می‌شود.



آویشن پرتقالی

از برگ‌های این نوع آویشن، می‌توان به‌عنوان یک طعم‌دهنده و به‌جای پوست پرتقال استفاده کنید.

بِه‌لیمو

(Lomon Beebrush)



این گیاه بومی شیلی و آرژانتین است و پس از ورود به اروپا، به‌دلیل روغن‌های خوشبوی حاصل از آن بسیار پرطرفدار شده است. برگ‌های آن، عطر خود را پس از خردشدن یا پخت، کاملاً حفظ می‌کنند.

هماهنگی طعم

در کنار گوشت‌های چرب مانند اردک، انواع سوپ سبزیجات و پلو انتخاب مناسبی است.

موارد مصرف

می‌توانید از برگ‌های تازه آن، دم‌نوش تهیه کنید یا شاخه‌های آن را به چای سرد یا نوشیدنی‌های تابستانی بیفزایید، همچنین می‌توانید از شاخه به‌لیمو به‌عنوان طعم‌دهنده برای پرکردن شکم مرغ و ماهی استفاده کنید. به‌لیموی برش‌داده‌شده در تهیه و تزیین سالاد میوه، تارت و خامه به‌کار می‌رود. پوشاندن قالب کیک با برگ‌های به‌لیمو، طعم و رایحه لیمو را به کیک می‌بخشد.



پیاز کوهی

(Chives)

کوچک و ظریف‌ترین گیاه از خانواده پیاز که بومی مناطق گرم شمالی است و در سراسر اروپا و آمریکای شمالی به‌صورت خودرو رشد می‌کند. این گیاه دارای ساقه‌هایی به‌رنگ سبز روشن و بافتی ترد است و تمام قسمت‌های آن عطر و طعم پیاز را دارد. خشک‌کردن آن روشی بیهوده است، اما با خرد و فریزکردن به‌راحتی می‌توانید طعم آنرا حفظ کنید.

هماهنگی طعم

در کنار آووکادو، کدو، سیب‌زمینی، سبزیجات ریشه‌ای، پنیر خامه‌ای، غذاهای حاوی تخم‌مرغ، غذاهای دریایی و سالمون دودی انتخاب مناسبی است.

موارد مصرف

هرگز پیاز کوهی را نپزید، زیرا حرارت به‌سرعت طعم آن را از بین می‌برد. می‌توانید آن را خرد کرده و به سوپ، سالاد و سس اضافه کنید.



ترخون

(Tarragon)

این گیاه بومی سیبری و آسیای غربی است، اما ترخون فرانسوی و آلمانی، بهترین نوع ترخون هستند. ترخون فرانسوی برگ‌های سبزرنگ ملایمی دارد که شیرین و خوش‌عطر است و همین ویژگی، آن را از ترخون تلخ روسی متمایز ساخته است. هنگامی‌که ترخون خشک می‌شود، قسمت زیادی از رایحه و عطر و بوی خود را از دست می‌دهد، اما فریزکردن برگ‌ها طعم ترخون را بیشتر حفظ می‌کند. ترخون دو بار در سال برداشت می‌شود که اولین برداشت در اوایل تابستان و دومین برداشت از اواخر شهریور تا آغاز فصل سرماست.

موارد مصرف

این گیاه، طعم سبزیجات دیگر را بهتر و قوی‌تر می‌کند. استفاده از این سبزی به‌صورت تازه در انواع سالاد ازجمله سالاد کاهو، طعم دلپذیری به‌آن‌ها می‌بخشد. برای تهیه چاشنی جهت مزه‌دارکردن گوشت قرمز و پرندگان، طعم‌دارکردن پنیر بز و پنیر فتا و جهت تهیه سرکه سبزیجات بسیار انتخاب مناسبی است. اگر ترخون را به‌مدت طولانی بپزید، رایحه و عطر خود را تاحدی از دست می‌دهد، اما طعم خود را حفظ می‌کند. این سبزی یکی از مواد اصلی در غذاهای فرانسوی حاوی ماهی، ماکیان و تخم پرندگان است و استفاده از آن، عطر و بوی تازه و گیاهی به قارچ و کنگرفرنگی می‌بخشد. ترخون نیز مانند ریحان در کنار گوجه‌فرنگی بسیار عالی است. می‌توانید ساقه‌های ترخون را در سینی چیده، مرغ، ماهی و گوشت را روی آن قرار داده و رُست کنید.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار کنگرفرنگی، مارچوبه، کدو، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، ماهی و غذاهای دریایی، پرندگان و تخم آن‌ها انتخاب مناسبی است.



ترشک

نام ترشک برگرفته از طعم و مزه ترش آن است و به‌دلیل طعم بی‌نظیری که دارد، بسیار پرطرفدار است. ترشک به‌طور خودرو در علفزارهای سراسر اروپا و غرب آسیا رشد می‌کند. برگ‌های آن را می‌توانید از فصل بهار تا زمستان بچینید، اما به‌سرعت پلاسیده می‌شوند. ترشک برای خشک‌کردن مناسب نیست، اما می‌توانید آن را فریز کنید.

موارد مصرف

افزودن برگ‌های تازه و نواری برش‌داده‌شده آن، جلوه زیبایی به سالاد می‌بخشد. برای کاستن از میزان ترشی آن، می‌توانید مقداری عسل یا شکر به آن افزوده و مخلوط کنید، همچنین می‌توانید ترشک را خرد کرده و به انواع املت، سس، سوپ، اسفناج یا غذاهای حاوی خامه اضافه کنید یا آن را برای تزیین ماهی به‌کار ببرید. ترشک، به‌سرعت می‌پزد و پس از پخت، حجم آن بسیار کاهش یافته و رنگ آن خاکستری می‌شود.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار مرغ، گوشت گوساله، انواع ماهی به‌خصوص سالمون، تخم‌مرغ، عدس، تره‌فرنگی، کاهو، گوجه‌فرنگی، اسفناج و شاهی آبی انتخاب مناسبی است.

ترشک معمولی

این نوع ترشک، معمول‌ترین نوع ترشک است که برگ‌های بزرگ آن ممکن است تُند و نسبتاً تلخ باشد.

باکلر لیف‌سورن (Buckler leaf sorren)

به ترشک فرانسوی معروف است و از ترشک معمولی آبدارتر است، همچنین طعمی ملایم‌تر و لیمویی‌تر از ترشک معمولی دارد.

تـــره

(Garlic Chives)



برگ‌های آن به‌شکل نوارهای بلندی است که از ریشه آغاز شده و طعم نسبتاً تندی دارد. این گیاه در آشپزی اروپایی چندان شناخته‌شده نیست. ازآنجاکه تره پس از چیدن به‌سرعت پلاسیده می‌شود، بهتر است فوراً آن را بلانچ کنید.

موارد مصرف

برگ‌های سبز آن را خرد و فوراً در آبِ جوش بلانچ کنید، سپس به‌همراه گوشت یا مرغ سرو کنید. تره بلانچ‌شده را می‌توانید در دقایق آخر پختِ، به انواع سوپ، غذاهای حاوی نودل، سبزیجات بخارپز و برای افزودن طعم تُندی به غذاهای تفت‌دادنی مانند میگو اضافه کنید. همچنین تره را می‌توان به سالاد، غذاهای حاوی تخم‌مرغ، ماهی و پنیر افزود. در ایران از تره به‌همراه تخم‌مرغ، کوکو و به‌همراه سایر سبزیجات در پلو استفاده می‌کنند. مصرف آن به‌صورت خام نیز مرسوم است.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار تخم‌مرغ، کوکو، به‌همراه سایر سبزیجات در پلو و میگو انتخاب مناسبی است.

جعفری

(Parsley)



جعفری گیاهی دوساله، دارای عطر و بویی تند و بومی شرق مدیترانه است، اما امروزه در بیشتر مناطق معتدل جهان در دو نوع مجعد و برگ‌تخت کشت می‌شود. برای نگهداری طولانی‌مدت، بهتر است جعفری را فریز کنید، زیرا جعفری خشک‌شده (به روش آفتابی)، عطر و کیفیت خود را از دست می‌دهد. اما روش سایه خشک، روش مناسب‌تری است.

موارد مصرف

جعفری برای تزیین غذا انتخاب بسیار مناسبی است. جعفری مجعد، طعم گیاهی و رنگ سبز زیبایی به سس مایونز و سایر سس‌ها می‌بخشد. جعفری را باید به‌صورت خردشده و در اواخر پخت به غذا اضافه کنید تا طعم تازه خود را حفظ کند، همچنین می‌توانید از ساقه‌های جعفری برای طعم‌دارکردن استاک و خوراک‌های آرام‌پز استفاده کنید.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار تخم‌مرغ، لوبیاسبز، چغندر، هویج، قارچ، کاهو، سیب‌زمینی، ماهی، عدس، برنج، لیموترش، گوجه‌فرنگی و اکثر سبزیجات انتخاب مناسبی است.

جعفری مجعد
آن را به‌صورت ریزخردشده، در سس و چاشنی‌های سرد بریزید. درصورتی‌که جعفری مجعد روغن‌جوش شود، تزیین مناسبی برای ماهی سرخ‌شده خواهد بود.





جعفری برگ‌تخت
به جعفری فرانسوی و ایتالیایی معروف است. نسبت‌به جعفری مجعد، بافت ریزتر و طعم بهتری دارد و طعم خود را در طی فرآیند پخت حفظ می‌کند.

چوچاق (زلنگ)

گیاهی معطر شبیه نعناع، اما ضخیم‌تر از آن است و در استان‌های مازندران و گیلان می‌روید. فصل رویش چوچاق، اواخر بهار و اوایل تابستان است.

موارد مصرف

می‌توانید چوچاق را با دانه‌های انارِ ترش مخلوط کرده و پس از ساییدن و تفت‌دادن استقاده کنید. در ایران، از این سبزی برای معطرکردن آب‌دوغ و پختِ غذاهای شمالی مانند قورمه‌سبزی شمالی، کوکوسبزی، ماهی و مرغ شکم‌پر استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار مرغ، ماهی، زیتون، گلپر، رب‌انار، لوبیاچیتی، سایر سبزیجات معطر، زرشک و آلو انتخاب مناسبی است.



رازیانه

(Fennel)

این گیاه بلند و زیبای چندساله، بومی مدیترانه است، اما در بسیاری از نقاط جهان نیز به‌طور طبیعی رشد می‌کند. تمام بخش‌های گیاه رازیانه به‌غیراز ریشه آن، قابل‌خوردن است. برگ و ساقه رازیانه طعمی تازه، ملایم و نسبتاً شیرین و رایحه‌ای گرم دارد. گرچه برگ‌های رازیانه پس از خشک‌شدن، طعم خود را حفظ می‌کنند، اما بهتر است آن‌ها را بلافاصله پس از چیدن مصرف کنید. این گیاه در مراکز سبزیجات وجود دارد و برگ‌های آن را می‌توان از بهار تا پاییز برداشت کرد.

عرق تخم رازیانه

با استفاده از روش تقطیر از تخم رازیانه آسیاب‌شده به‌دست می‌آید. عرق رازیانه مرغوب، سیال و به‌رنگ زرد روشن است و باید آن را دور از نور آفتاب نگهداری کنید.



تخم رازیانه (Fennel Seed)

طعم آن نسبت‌به برگ‌هایش قوی‌تر و اسانس تخم‌های رازیانه‌ای که به‌طور کامل نرسیده‌اند، بیشتر است. بودادن تخم رازیانه باعث شیرینی آن می‌شود.

موارد مصرف

در بهار، افزودن رازیانه تازه به سالاد و سس‌طعم دلپذیری به آن‌ها می‌بخشد. در اواخر فصل بهار، از گل‌های آن برای تزیین انواع سوپ سرد، سوپ ماهی و ماهی گریل‌شده استفاده می‌شود. رازیانه پوششی بسیار عالی برای ماهی‌های روغنی به‌شمار می‌آید. در سیسیل از این سبزی در تهیه پاستا و ماهی ساردین و در عراق از ترکیب رازیانه و سیاه‌دانه، برای طعم‌دارکردن نان استفاده می‌کنند. در یونان، برگ‌ها و تخم‌های رازیانه را با پنیر فتا و زیتون ترکیب کرده و با آن نانی خوش‌طعم می‌پزند. در آلاسکا و آلمان از تخم رازیانه برای طعم‌دارکردن ترشی کلم، در ایتالیا برای رُست‌کردن گوشت و در هندوستان برای تهیه ادویه گراماسالا استفاده می‌کنند. هندی‌ها همچنین تخم رازیانه را پس از صرف غذا می‌جوند تا دهان را خوشبو و به هضم غذا کمک کند.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار چغندر، لوبیا، کلم، تره‌فرنگی، خیار، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، گوشت اردک، غذاهای دریایی، عدس و برنج انتخاب مناسبی است.

ریحان

(Basil)

این سبزی، بومی مناطق گرمسیری آسیاست و امروزه در هر منطقه‌ای که آب‌وهوای آن به‌اندازه کافی گرم باشد، رشد می‌کند. فصل رویش ریحان، بهار و تابستان است و انواع مختلفی دارد که از نظر ظاهر و رایحه با هم متفاوت‌اند. ریحان دارای رایحه‌ای شیرین، تند و شبیه میخک و طعمی گرم و فلفلی است. بهتر است ریحان را به‌صورت تازه مصرف کنید، زیرا خشک‌شده آن عطر و کیفیت خود را از دست می‌دهد.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار پنیر موتزارلا، پنیر خامه‌ای، تخم‌مرغ، لیموترش، گوجه‌فرنگی، سالاد، سس، سوپ، سیر و روغن زیتون انتخاب مناسبی است.

موارد مصرف

برای مزه‌دارکردن روغن زیتون، برگ‌های ریحان را در ظرف شیشه‌ای دردار ریخته، لابه‌لای آن‌ها مقدار کمی نمک بپاشید و روی آن را با روغن زیتون بپوشانید، سپس در یخچال قرار دهید تا برگ‌های ریحان سیاه و روغن مزه‌دار شود. ریحان را می‌توان به‌همراه مقداری آب یا روغن زیتون در هاون پوره کنید. ریحان در معرض حرارت، به‌سرعت رایحه، عطر و بوی خود را از دست می‌دهد، بنابراین آن را در اواخر پخت، به غذا اضافه کنید تا برگ‌های خوشبوی آن، تندی غذا را متعادل و عطر خود را حفظ کند. خردکردن این سبزی، باعث سیاه و پلاسیده‌شدن فوری آن می‌شود. ریحان در کنار مرغ رُست‌شده، گوشت‌هایی که با مواد اسیدی مانند سرکه پخته می‌شود و در آشپزی چینی، به‌عنوان چاشنی غذاهای بخارپز و آب‌پز به‌کار می‌رود و از مواد اصلی سس پستو است. ریحان یک طعم‌دهنده مناسب برای مرغ، ماهی، غذاهای دریایی به‌ویژه لابستر و اسکالوپ و گوشت بره و گوساله بریان است.



ریحان شیرین (Sweet Basil)

این نوع ریحان، برگ‌های بزرگ و گل‌های سفیدرنگ و کوچکی دارد و برای تمام غذاهای غربی مناسب است. این نوع ریحان، برای تهیه پستو و استفاده در سالاد، بهترین انتخاب است.

رافل پرپل (Ruffle Purple نوعی ریحان بنفش)

این نوع ریحان تزیینی، برگ‌هایی بزرگ، درخشان، بنفش‌رنگ، گل‌های صورتی با لبه‌های چین‌دار و طعمی گرم مانند شیرین‌بیان دارد.

ریحان هولی (Holy Basil)

این نوع ریحان، بسیار خوشبو، تند و شیرین است و کمی اثر نعناع و کافور دارد. طعم این ریحان درصورت پخت، قوی‌تر می‌شود، اما هنگامی‌که خام است، طعم تقریباً تلخی دارد. این نوع ریحان یکی از مواد اصلی غذاهای تایلندی مانند مرغ تفت‌داده‌شده به‌همراه فلفل است و در خورش کاری بسیار استفاده می‌شود.

ریحان لیمویی (Lemon Basil)

این نوع ریحان، پرپشت و دارای عطر و بوی لیموشیرین است. در اندونزی، آن را در کنار ماهی و سایر غذاهایی دریایی سرخ می‌کنند، همچنین می‌توانید آن را به سالاد افزوده یا روی اسکالوپ و ماهی گریل یا کباب‌شده، پخش و تزیین کنید.

ریحان بوته‌ای (Bush Basil)

نام دیگر آن ریحان یونانی است. این نوع ریحان پرپشت، برگ‌های کوچک، گل‌های سفیدرنگ و رایحه‌ای فلفلی دارد. ریحان بوته‌ای را می‌توانید مانند ریحان شیرین استفاده کرده یا برگ‌های کامل آن را به سالاد بیفزایید.

ریحان شیرین‌بیان (Liquorice Basil)

این نوع ریحان تزیینی برگ‌هایی با رگبرگ‌های بنفش، ساقه‌های قرمز و گل‌های صورتی دارد و مانند ریحان تایلندی استفاده می‌شود.

ریحان بنفش آفریقایی (African Blue)

این نوع ریحان، ظاهری جالب، طعمی عالی، رایحه‌ای از فلفل، میخک و نعناع و برگ‌هایی با لکه‌هایی به‌رنگ سبز و بنفش دارد. آن را در کنار برنج، سبزیجات و گوشت استفاده می‌کنند، همچنین استفاده از این نوع ریحان، در سالاد سیب‌زمینی انتخاب بسیار مناسبی است.

ریحان تایلندی (Thai Basil)

این نوع ریحان دارای بوی شیرین و فلفلی است.

ریحان لیمویی تایلندی (Thai Lemon Basil)

این نوع ریحان، دارای رایحه لیمو و کافور و طعم لیمویی و فلفلی است. آشپزهای تایلندی این نوع ریحان را پیش از سرو، به نودل یا ماهی کاری افزوده یا تخم‌های آن را خیس کرده و در دسرهای شیرنارگیل و نوشیدنی‌های تابستانی استفاده می‌کنند.

ریحان کاهویی (Lettuce Basil)

این نوع ریحان دارای برگ‌های بزرگ، نرم و چروکیده‌ای است و فریزکردن آن باعث ازبین‌رفتن عطر و طعم آن می‌شود. استفاده از این نوع ریحان، در انواع سالاد یا ترکیبِ خردشده آن با گوجه‌فرنگی خردشده و روغن زیتون خالص، چاشنی مناسبی برای پاستا است. این نوع ریحان در جنوب ایتالیا طرفداران بسیار دارد.

ریحان لیموترش (Lime Basil)

این نوع ریحان شبیه ریحان لیمویی است؛ با این تفاوت‌که برگ‌هایی تقریباً تیره‌رنگ و رایحه‌ای شبیه به لیموترش دارد، نه لیموشیرین. آن را در سالاد و در کنار ماهی و غذاهای دریایی استفاده می‌کنند.

ریحان بنفش (Purpule Basil)

این نوع ریحان زیبا، برگ‌هایی به‌رنگ بنفش یا تقریباً سیاه و گل‌های صورتی‌رنگ دارد. بسیار خوشبو است و کمی رایحه نعناع و میخک دارد. آن را درکنار برنج و غلات یا برای تزیین سالاد استفاده می‌کنند.



رزماری یا اکلیل کوهی

(Rosemary)

این سبزی معطر، بومی مدیترانه است، اما مدت‌زمان طولانی است که در مناطق معتدل سراسر اروپا و آمریکای شمالی نیز کشت می‌شود. رزماری، بسیار خوش‌عطر، گرم، فلفلی وکمی تلخ است و گل‌های آن طعم ملایم‌تری نسبت‌به برگ‌ها دارند. برگ‌ها پس از جداشدن از ساقه، به‌سرعت طعم خود را از دست می‌دهند. رزماری مرغوب، تازه، نرم، انعطاف‌پذیر و دارای اسانس است. فصل برداشت رزماری، در زمان گل‌دهی آن، یعنی تیر و مردادماه است.

موارد مصرف

طعم رزماری قوی است و در صورت پخت‌وپز طولانی‌مدت ازبین نمی‌رود، بنابراین در مصرف آن دقت کنید. پیش از افزودن به غذا، برگ‌های درشت آن را خرد کنید یا آن را در کنار سبزیجات سرخ‌شده با روغن زیتون استفاده کنید. رزماری برای مزه‌دارکردن گوشت قرمز، مرغ و گوشت بره پخته‌شده یا کبابی در چاشنی‌ها و برای عطردارکردن سرکه در ترشی به‌کار می‌رود. از ساقه‌های قوی‌تر و مقاوم‌تر آن به‌عنوان سیخ کباب یا به‌عنوان قلم‌موی آشپزی برای چرب‌کردن غذاها در طول پخت استفاده می‌شود. می‌توانید خوشه‌های جوان رزماری را در شیر یا خامه خیس کنید و در دسرها به‌کار ببرید. می‌توانید از رزماری به‌عنوان طعم‌دهنده در نوشیدنی‌های تابستانی مانند لیموناد و از گل‌های فریزشده آن برای تزیین استفاده کنید. استفاده از رزماری در بیسکویت، فوکاسیا و سایر نان‌ها نیز بسیار عالی است. در ایتالیا اغلب گوشت گوسفند را با رزماری طعم‌دار می‌کنند و در مقیاس صنعتی نیز به‌همراه آویشن، مرزنجوش و اورگانو برای تهیه سوسیس و کالباس به‌کار می‌رود.

هماهنگی طعم

این سبزی معطر در کنار گوشت پرندگان، بره، گوساله، ماهی، تخم‌مرغ، عدس، بادنجان، کدو، کلم، گوجه‌فرنگی، قارچ، زردک، سیب‌زمینی، پیاز، پرتقال، زردآلو و پنیر خامه‌ای انتخاب مناسبی است.



شاهی یا بولاغ‌اوتی

شاهی به‌صورت وحشی در بسیاری از نقاط آسیا و اروپا می‌روید که به نوع وحشی آن «بولاغ‌اوتی» می‌گویند و مرغوب‌ترین نوع آن در ایران، متعلق به جنگل‌های ارسباران واقع در استان آذربایجان شرقی است. شاهی جزء غذاهای اصلی ایرانیان باستان بوده و نام دیگر آن، آبتره یا ترتیزک آبی است. فصل رویش بولاغ‌اوتی، بهار و تابستان است و برگ و ساقه تازه و جوان، طعم تند و مطبوعی دارد و به‌رنگ سبز روشن است. شاهی دو نوع دارد؛ شاهی یا ترتیزک که کشت آن رایج است و بولاغ‌اوتی یا ترتیزک آبی که نوع وحشی شاهی است و کنار چشمه‌های آب شیرین رشد می‌کند.

موارد مصرف

شاهی به‌طور معمول در ساندویچ‌های انگلیسی مانند تخم‌مرغ استفاده می‌شود و برای عطردارکردن آب‌دوغ و خیار نیز به‌کار می‌رود. شاهی را در کنار تعدادی سبزی دیگر، به‌عنوان سبزی‌خوردن با غذای اصلی یا به‌عنوان سالاد همراه با روغن زیتون و آب‌لیموترش تازه و نمک استفاده کنید.

شنگ

این گیاه ظاهری شبیه تره، اما طعمی متفاوت دارد و کمی ترش‌مزه و به‌رنگ سبز مایل به کبود است. شنگ به‌صورت خودرو در مناطق کوهستانی ایران، به‌ویژه چمنزارهای دامنه البرز و نوع چمنی آن در مغرب ایران، تفرش، اراک و شهرکرد می‌روید. فصل رویش شنگ اردیبهشت تا تیرماه است.

موارد مصرف

معمولاً با سبزی‌های خودروی دیگر مانند غازایاغی و شبدر استفاده می‌شود. برگ‌های خام و جوان آن را در سالاد و سبزی خوردن می‌ریزند، حتی می‌توانید آن را به‌تنهایی با سرکه و نمک سرو کنید.

شبت (Dill)

این سبزی یکساله که علاوه بر شبت، شوید و شود نیز نامیده می‌شود، بومی جنوب روسیه، آسیای غربی و مدیترانه شرقی است. فصل رویش شبت، بهار است. شبت هندی، ظاهری روشن‌تر، درازتر و باریک‌تر نسبت به شبت اروپایی دارد و در ادویه کاری از آن استفاده می‌شود. شبت خشک‌شده و روش سایه‌خشک عطر بیشتری نسبت به تازه آن دارد.



موارد مصرف

شبت تازه در معرض حرارت زیاد، طعم خود را از دست می‌دهد، بنابراین بهتر است از آن در غذاهای سرد استفاده کنید یا آن را در دقایق آخر پخت به غذاهای داغ اضافه کنید. شبت خردشده را به چاشنی‌های سالاد و سس‌های خامه‌ای افزوده و برای سبزیجات، گوشت‌ها و غذاهای دریایی استفاده کنید. در ایران از شبت برای تهیه برنج و در یونان برای طعم‌دارکردن دلمه برگ مو استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم

برگ‌های شبت در کنار چغندر، باقلا، هویج، کدو، خیار، سیب‌زمینی، اسفناج، تخم‌مرغ، غذاهای دریایی و برنج انتخاب مناسبی است.



تخم شبت

عمر طولانی دوساله دارد، معطر است و مانند زیره سیاه، طعمی شبیه سبزی تازه دارد. تخم شبت به‌صورت کامل یا کوبیده‌شده، در تهیه ترشی، سرکه معطر، نان یا بیسکویت، خوراک‌های آرام پز، ماهی، تخم‌مرغ، سیب‌زمینی و مایونز کاربرد دارد و در اسکاندیناوی، آن را به نان و کیک اضافه می‌کنند.

شنبلیله (Fenu Greek)

شنبلیله گیاهی است علفی با گل‌های منفرد به‌رنگ بنفش مایل به سفید که رنگ میوه‌های آن، از زرد تا قهوه‌ای و آبی متغیر است. این گیاه بومی مدیترانه و فصل رویش آن، ماه‌های تیر و مرداد است. شنبلیله عطر قوی و طعم تندی دارد و استفاده بیش از حد از آن، باعث تلخی غذا می‌شود. شنبلیله خشک‌شده به روش سایه‌خشک، عطر بهتری دارد.

هماهنگی طعم

این سبزی به‌همراه گوشت قرمز، لوبیاچیتی و قرمز، سایر سبزیجات معطر، گوجه‌فرنگی، سبزیجات ریشه‌ای و لیموعمانی انتخاب مناسبی است.

موارد مصرف

شنبلیله خشک‌شده را در کمی روغن تفت داده و برای افزایش عطر و طعم، در آخر پختِ خورش قورمه‌سبزی به آن اضافه کنید.

بودادن یا سرخ‌کردن تخم شنبلیله، طعم آن را تقویت کرده و مزه‌ای آجیلی، شکر سوخته یا طعم شیره افرا به آن می‌بخشد، اما دقت کنید بیش از حد روی حرارت نماند، زیرا تلخی آن تشدید خواهد شد؛ پس از بودادن، آن را فوراً استفاده کنید. تخم شنبلیله تنها در مدت چند روز، در شیشه سرپوشیده جوانه می‌زنند، می‌توانید از آن، برای تهیه سالاد و ساندویچ استفاده کنید. تخم شنبلیله در پخت‌وپز نیز به‌کار می‌رود. نساییده آن عطری ندارد، اما عطر ساییده‌شده آن بسیار قوی و در کنار گوشت و مرغ طعمی مناسب دارد. اروپاییان در قدیم از تخم شنبلیله به‌عنوان ادویه استفاده می‌کردند.

شنبلیله جزء اصلی غذای گیاه‌خواران هندی به‌شمار می‌آید و در جنوب هند آن را در خوراک ماهی کاری استفاده می‌کنند. این سبزی، تلخی مطبوعی به خوراک تاس‌کباب سبزیجات بنگالی داده و همراه‌با عدس و ماهی، ترکیب بسیار لذیذی ایجاد می‌کند. شنبلیله سبزی اصلی خورش قورمه‌سبزی نیز می‌باشد. تخم شنبلیله، در تهیه ترشی و ادویه‌جات ترکیبی و در اتیوپی پایه ادویه ترکیبی بربره و در یمن یکی از مواد اولیه تهیه ترشی است. در ترکیه و ارمنستان، پودر آن را با چیلی و سیر ترکیب کرده و در تهیه گوشت خشک به‌کار می‌برند.



گزنه

(Nettle)



گیاهی است که در مناطق مرطوب و در کنار رودخانه رشد می‌کند و فصل رویش آن، اواخر بهار و اوایل تابستان است. بهتر است برگ گزنه را در بهار و پیش از گل‌دهی بچینید و از برگ‌های کهنه آن استفاده نکنید. برگ گزنه مرغوب به‌رنگ سبز و به‌طول ۸ تا ۱۰ سانتی‌متر است.

موارد مصرف

در آشپزی شمال ایران بسیار کاربرد دارد.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار گردو، سبزیجات معطر (شبت، گشنیز، ترشک، اسفناج)، تخم‌مرغ، نان محلی، پیاز و سیر انتخاب مناسبی است.

گشنیز

(Coriander)



مرغوب‌ترین نوع این سبزی که بومی مدیترانه و آسیای غربی است، در ایران به شهر اقلید تعلق دارد. این گیاه هم به‌عنوان سبزی معطر و هم به‌عنوان ادویه، رکن اصلی بسیاری از دستورات غذایی به‌شمار می‌آید. ساقه، برگ و تخم این گیاه خوراکی است. برگ، ریشه و تخم‌های آن همگی یک بو و رایحه دارند، اما تندی رایحه ریشه، چندبرابر بیشتر از برگ‌های آن است. گشنیز برای خشک‌کردن مناسب نیست و برای نگهداری باید آن را فریز کنید. اما در صورت نیاز به خشک کردن، آن را به روش سایه‌خشک، خشک کنید.

موارد مصرف

به‌غیر از خمیر کاری یا خمیرهای مشابه، گشنیز را باید در انتهای پخت به غذا اضافه کرد؛ حرارت بالا و طولانی‌مدت، طعم آن را کاهش می‌دهد. برگ‌های آن در آشپزی آسیایی، آمریکای لاتین و پرتقالی پرکاربرد است. در آسیا از گشنیز، برای تهیه انواع سوپ، کاری و سایر غذاها استفاده می‌شود. آشپزهای تایلندی از ریشه آن برای تهیه خمیر کاری، هندی‌ها و مکزیکی‌ها از گشنیز به‌همراه فلفل سبز، در تهیه چاشنی‌ها و سالسا و پرتغالی‌ها از آن در کنار سیب‌زمینی و باقلا استفاده می‌کنند. در خاورمیانه، گشنیز از مواد اصلی و ضروری در تهیه خمیرها و ادویه‌های تند به‌شمار می‌آید.

هماهنگی طعم

این گیاه در کنار آووکادو، خیار، سبزیجات ریشه‌ای، ذرت، شیرنارگیل، ماهی، غذاهای دریایی، لیموترش، بنشن‌ها و برنج انتخاب مناسبی است.

تخم گشنیز

گشنیز تخم‌های کوچکی به‌رنگ قهوه‌ای است دارد که نوعی ادویه به‌شمار می‌آید. می‌توانید آن‌ها را به‌صورت کامل یا کوبیده‌شده در تهیه ترشی استفاده کنید. این ادویه، عطر خنک و سبکی به‌غذا می‌دهد. تخم‌ها را ابتدا بو دهید تا طعم این ادویه غالب شود.



مرزه

(Savory)

مرزه بسیار خوش‌عطر است و یکی از قوی‌ترین طعم‌دهنده‌های موجود، پیش از رسیدن سایر ادویه‌ها در اروپا بوده است. مرزه تابستانی بومی شرق مدیترانه و قفقاز و مرزه زمستانی بومی جنوب اروپا، ترکیه و آفریقای شمالی است و در سراسر ایران نیز یافت می‌شود. مرزه تابستانی عطر و بوی گیاهی دارد و یادآور آویشن، نعناع و مرزنجوش است، اما مرزه زمستانی عطر و بوی قوی‌تری دارد و بیشتر یادآور مریم‌گلی و کاج است.



مرزه تابستانی

برگ‌های نرم، شل و خاکستری دارد و در کنار ماهی انتخاب مناسبی است.



مرزه زمستانی

شاخ‌وبرگ چوبی، انبوه و پرپشت و برگ‌هایی به‌رنگ سبز تیره، شفاف و سفت دارد.



موارد مصرف

گرچه هر دو مرزه را می‌توان به‌جای یکدیگر استفاده کرد، ولی مرزه زمستانی را کمتر از مرزه تابستانی استفاده می‌کنند. مرزه تابستانی را خرد کرده و به سالاد ازجمله سالاد سیب‌زمینی، لوبیا و عدس اضافه کنید. ازآنجاکه طعم هر دو مرزه تند است، از آن‌ها برای طعم‌دارکردن گوشت‌هایی که آرام می‌پزند (مدت‌زمان پخت آن‌ها طولانی است) و غذاهای حاوی سبزیجات استفاده می‌کنند. برای خشک‌کردن مرزه در همین بخش، به قسمت خشک‌کردن مراجعه کنید.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار ماهی، پنیر، تخم‌مرغ، لوبیا، چغندر و کلم انتخاب مناسبی است.

مورد

(Myrtle)

گیاه مورد، بومی تپه‌زارهای مدیترانه و خاورمیانه است. بوته آن برگ‌های کوچک، درخشان و بیضی‌شکلی دارد و در تابستان دارای گل‌های سفید و در پاییز دارای میوه‌های ارغوانی مایل به تیره است. برگ‌های آن را می‌توانید در طول سال برداشت کنید. مورد طعم نسبتاً تندی دارد و می‌توانید آن را به‌صورت تازه یا خشک‌شده استفاده کنید، اما گل‌ها و میوه‌های آن همانند برگ‌هایش خشک نمی‌شود.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار گوشت مرغ، کبوتر و بلدرچین انتخاب مناسبی است.

موارد مصرف

گل‌های مورد را در سالاد یا به‌عنوان تزیین استفاده کنید. اگر می‌خواهید از برگ‌های آن در تهیه غذاهای داغ مانند خوراک استفاده کنید، آن‌ها را به‌مقدار کم و در اواخر پخت، به غذا اضافه کنید.
این سبزی را در ترکیب با آویشن یا مرزه، برای طعم‌دارکردن گوشت قرمز و پرندگان و در ترکیب با رازیانه، برای طعم‌دارکردن ماهی استفاده کنید. می‌توانید میوه مورد را به‌همراه یک حبه سیر، برای پرکردن شکم کبوتر یا بلدرچین بریان یا سرخ‌شده استفاده کنید. از برگ‌های مورد، در جنوب ایتالیا برای پوشاندن پنیرهای کوچک و تازه استفاده می‌کنند که طعم خوبی به پنیر می‌بخشد.





مریم‌گلی

(Salvia)

این سبزی معطر بومی شمال مدیترانه است و انواع مختلفی از نظر رنگ، ظاهر و بافت دارد. مریم‌گلی ممکن است ملایم، مُشکین، بالزامیکی و دارای تُندی ادویه باشد. به‌طور کلی انواع دیگر مریم‌گلی نسبت‌به مریم‌گلی معمولی، ملایم‌ترند و عطر و بوی میوه‌ای دارند؛ به‌طور مثال، مریم‌گلی آناناسی و مریم‌گلی انگورفرنگی، بویی مانند همین میوه‌ها دارند. هنگام استفاده از مریم‌گلی نباید از سبزیجات معطر دیگر استفاده کنید. برگ‌های مریم‌گلی را پیش از زمان گل‌دهی آن (اوایل خرداد) برداشت کنید. مریم‌گلی را می‌توانید به روش سایه‌خشک، خشک کنید و آن را دور از نور و به‌مدت شش ماه نگهداری کنید.

موارد مصرف

مریم‌گلی گیاهی با طعم ملایم نیست، بنابراین در استفاده از آن دقت کنید. این سبزی، به‌طور سنتی، در کنار غذاهای چرب و روغنی سرو می‌شود تا به هضم آن‌ها کمک کند. در یونان از مریم‌گلی برای تهیه خوراک‌های گوشت، مرغ و انواع چای استفاده می‌شود و در ایتالیا با گرم‌کردن (تفت‌دادن) تعدادی برگ مریم‌گلی در کره روی حرارت ملایم، سس ساده پاستا تهیه می‌کنند. تمام انواع مریم‌گلی، دارای گل‌های کلاهک‌دار و برای تزیین بسیار مناسب است.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار گوشت گوساله، استیک، اردک، پنیر، سیب، پیاز، گوجه‌فرنگی، برگ‌بو، زیره سیاه، برگ کرفس، سیر، زنجبیل پودرشده، مرزنجوش، پاپریکا، جعفری، مرزه و آویشن انتخاب مناسبی است.

مریم‌گلی معمولی

برگ‌های باریک و پهنی دارد که برگ‌های جوان و سبز آن نسبت‌به برگ‌های خاکستری و پیرتر، تندی کمتری دارند. مریم‌گلی برگ‌باریک، گل‌های زیبا و به‌رنگ آبی یا سفید دارد، اما مریم‌گلی برگ‌پهن به‌ندرت گل می‌دهد.

مریم‌گلی بنفش

مُشکین و تند است، ولی تندی آن نسبت‌به مریم‌گلی معمولی، کمتر است. به‌ندرت گل می‌دهد، اما درصورت گل‌دادن، گل‌های آبی زیبایی دارد.

مریم‌گلی آناناسی

یکی از گیاهان آپارتمانی است و در طول زمستان، به‌طور انبوه و پرشاخ‌وبرگ رشد می‌کند. برگ‌های بلند آن، عطر و بوی آناناس دارد، اما طعم آن کمتر آناناسی است. با برگ‌های آن می‌توانید کف و دیواره‌های قالب کیک را بپوشانید تا کیک اسفنجی طعم‌دار شود.

سالویا آفیشینالیس افتلینگ (Salvia Officinallis Efteling)

شاخ‌وبرگ زیبایی به‌رنگ طلایی و سبز دارد، اما به‌ندرت گل می‌دهد. طعم آن نسبتاً ملایم‌تر از مریم‌گلی معمولی است.

کلاری سیج (Clary Sage)

گیاهی دوساله و خوشبو که بوی آن یادآور انگور است و طعمی نسبتاً تلخ دارد. از برگ‌های آن می‌توانید برای تهیه املت و خاگینه و از گل‌های آن به‌عنوان تزیین استفاده کنید.

مریم‌گلی یونانی

برگ‌های بزرگ، سبز و خاکستری و پرپشتِ این نوع مریم‌گلی، بسیار خوش‌عطر است، اما از آن در پخت‌وپز به‌مقدار کمی استفاده کنید.

اس. او تریکالر (S. O Tricolor)

احتمالاً جذاب‌ترین نوع مریم‌گلی است. طعمی ملایم و برگ‌هایی با لکه‌های سبزرنگ، کِرِم و صورتی دارد.



نعناع (Mint)

عطر و بوی شیرین و خنک‌کننده نعناع، یکی از پرطرفدارترین طعم‌ها در جهان است. این گیاه که بومی اروپای جنوبی و مدیترانه است، به‌طور طبیعی در مناطق معتدل جهان رشد کرده و به‌راحتی پیوند زده می‌شود. اولین برداشت نعناع پیش از گلدهی انجام می‌شود که بهترین زمان برای استخراج اسانس است. نعناع را می‌توانید سه بار در سال برداشت کنید. زمان برداشت چین اول خرداد و تیر، چین دوم شهریور و چین سوم آذرماه است. از نعناع به‌مقدار مناسب در غذا استفاده کنید، زیرا ممکن است غذا را تلخ کند؛ مقدارنعناع باید ۱/۴ سایر سبزیجات در غذا باشد. سبزیجات قوی و تندی مانند نعناع برای خشک‌کردن بسیار مناسب هستند. زیرا در این حالت طعم و عطر خود را به‌خوبی حفظ می‌کنند. نعناع خشک‌شده عطر بیشتری نسبت‌به تازه خود دارد.

سوسن‌عنبر

گیاهی از خانواده نعناع است، اما عطر و بوی قوی‌تری نسبت‌به آن دارد. این گیاه خواص ضدالتهابی دارد و از آن در درمان التهابات دستگاه گوارش استفاده می‌شود. می‌توانید برگ‌های آن را مانند نعناع، خشک کرده و در دوغ یا ماست بریزید.

نعناع سیبی (Apple Mint)

ترکیبی از بوی نعناع و سیب رسیده را می‌دهد و به‌علت برگ‌های پرزدار آن بهتر است حتماً ریز خردشده، استفاده شود.

اسپیرمینت (Spearmint)

در انواع غذاها استفاده می‌شود و هنگامی‌که خشک می‌شود، رایحه تند و شیرین گیاه تازه را از دست می‌دهد.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار گوشت گوسفند، سیب‌زمینی، هویج، گوجه‌فرنگی، شکلات و ماست انتخاب مناسبی است.

موارد مصرف

نعناع تازه بسیاری از انواع سبزیجات را طعم‌دار می‌کند و در کنار گوشت، ماهی گریل‌شده، چاشنی‌ها و سس‌ها استفاده می‌شود. در ایران نعناع را به دوغ و ماست و خیار اضافه می‌کنند.

پونه یا خالواش

نام‌های دیگر آن پودنه، پودینه و پودنگ است. از خانواده نعناع و گونه وحشی آن است، اما طعم و بوی آن از نعناع تندتر است. پونه به سه دسته نهری، کوهی و بیابانی و به انواع پونه شاک، یکرنگ، آسیایی و. . . تقسیم می‌شود. فصل رویش پونه بهار و تابستان است. در گیلان، گونه‌ای از پونه به‌نام خالواش وجود دارد که عطر مطبوعی به‌غذا می‌بخشد.

موارد مصرف: پونه را معمولاً در طی فرآیند پخت به غذا اضافه می‌کنند. هنگام مصرف، خشک‌شده آن را به‌مقدار موردنیاز در مقداری آب خیس کنید، سپس در صافی ریز ریخته و در دقایق آخر سرخ‌کردن سبزی تازه به آن بیفزایید.

نعناع مراکشی (Morocco Mint)

به‌دلیل عطر و بوی تندی که دارد، بسیار در آشپزی کاربرد دارد و انتخاب مناسبی برای تهیه چای مراکشی است.

نعناع شکلاتی (Chocolate Mint)

انتخاب مناسبی برای دسر و کیک‌های شکلاتی است.

نعناع‌داغ

در تابه مقداری روغن مایع ریخته، نعناع خشک و پودرشده را به آن اضافه کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا گرم شود. بلافاصله پس از گرم‌شدن، آن را از روی حرارت بردارید (توجه داشته باشید روغن داغ نشود و نعناع به‌مدت طولانی روی حرارت نماند، زیرا داغ‌شدن بیش از حد روغن، باعث تیره‌شدن رنگ نعناع می‌شود).



واسابی (Wasabi)

ابتدا این گیاه چندساله فقط در رودخانه‌های سرد و کوه‌های ژاپن رشد می‌کرد تا زمانی‌که کشت آن در کالیفرنیا و نیوزیلند آغاز شد. بوی تند واسابی، باعث سوزش بینی می‌شود. در خارج از ژاپن، واسابی به‌ندرت به‌صورت تازه وجود دارد و به‌طور معمول به‌صورت خمیر در تیوپ یا به‌صورت پودر در قوطی فروخته می‌شود. به‌دلیل قیمت گزاف واسابی، می‌توانید ترب کوهی تند را با خردل و رنگ غذای سبز مخلوط و استفاده کنید. قیمت خمیر واسابی اصل، تقریباً دو برابر قیمت تقلبی آن است و تاریخ مصرف کوتاه‌تری دارد. تیوپ‌های خمیر واسابی تأثیر و قدرت خود را سریع‌تر از واسابی پودرشده از دست می‌دهند.



موارد مصرف

واسابی در معرض حرارت، طعم خود را از دست می‌دهد، بنابراین آن را معمولاً به‌همراه غذاهای سرد سرو می‌کنند یا در هنگام سرو، به غذاها اضافه می‌کنند. در ژاپن واسابی به‌همراه غذاهای حاوی ماهی خام سرو می‌شود زیرا خاصیت ضدعفونی‌کنندگی دارد و مانع از مسمومیت می‌شود؛ به‌طورمثال همیشه در کنار بشقاب‌های ساشیمی و سوشی، مقدار کمی واسابی رنده‌شده یا خمیر واسابی وجود دارد. مخلوط واسابی و سویاسس، سس واسابی متفاوت و خوشمزه‌ای به‌وجود می‌آورد. از واسابی برای طعم‌دارکردن کره جهت سرخ‌کردن استیک و تندکردن چاشنی‌های لازم جهت مزه‌دارکردن غذاها استفاده می‌شود. پودر واسابی را با آب مخلوط کرده و بگذارید به‌مدت تقریبی ۱۰ دقیقه بماند تا رایحه و طعم آن بیشتر شود و به غذا نفوذ کند.

هماهنگی طعم

واسابی در کنار آووکادو، گوشت گوساله، ماهی خام، برنج و غذاهای دریایی انتخاب مناسبی است.

سبزیجات برگدار



آندیو یا کاسنی

(Curly Endive)

کاسنی یا آندیو بومی مدیترانه است و در مناطق معتدل می‌روید. این گیاه از خانواده کاسنی است و طعم نسبتاً تلخ و برگ‌های دراز و تکه‌تکه و گاهی تابدار (مجعد) دارد. آندیو مرغوب، تازه، دوکی‌شکل و فشرده است و برگ‌های پرآب و شکننده دارد. فقط کافی است آن را چند دقیقه در آبِ سرد قرار دهید تا گِل‌ولای و آلودگی‌ها از آن جدا شود، سپس آن را آبکش کنید.

موارد مصرف

آن را مانند کاهو در سالاد بریزید و برای حفظ تازگی و جلوگیری از تغییررنگ (قهوه‌ای‌رنگ‌شدن) برگ‌ها، آن را کمی پیش از مصرف خرد کرده و به‌سرعت استفاده کنید. همچنین می‌توانید آن را بخارپز کرده و در کنار خوراک سرو کنید.



هماهنگی طعم

این سبزی در کنار گوشت راسته، سیر، روغن‌زیتون، مغزهای آجیل، پنیر آبی و بولاغ‌اوتی انتخاب مناسبی است.



ویت‌لوف کاسنی (Witloof Chicory)

این نوع آندیو مخروطی‌شکل است با برگ‌های باریک، به‌رنگ سبز یا قرمز و طعمی شیرین و فندقی دارد.

موارد مصرف

هر دو رنگ آن انتخاب مناسبی برای سالاد است و کاسنی سبزرنگ را می‌توانید به‌همراه انواع دیپ به‌عنوان اسنک سرو کنید.



اسفناج (Spinach)

در هنگام خرید، اسفناج جوان با ساقه کوتاه و برگ‌های ترد و سبزرنگ را انتخاب کنید، زیرا اسفناج با برگ‌های پهن، زردرنگ و ساقه‌ای بلند، تازگی و لطافت ندارد. در صورت عدم دسترسی به اسفناج جوان، ساقه بلند و خشن اسفناج را جدا کرده و فقط برگ‌های آن را مصرف کنید. فصل برداشت اسفناج بهار و پاییز است.

نگهداری

برای نگهداری اسفناج، می‌توانید آن را پس از خرید، در ظرف دربسته یا با سلفون (به صورتی‌که اسفناج در سلفون تا حدی آزاد باشد) بپوشانید و در یخچال به‌مدت پنج روز نگهداری کنید و قبل از اینکه لزج یا پلاسیده شود، مصرف کنید؛ همچنین می‌توانید اسفناج را هم به صورت خام و هم پخته به مدت چند روز در یخچال و ۶ ماه در فریزر نگهداری کنید. به‌طورکلی، بهتر است اسفناج یا سایر سبزی‌ها را پیش از قراردادن در فریزر، آبگردانی کنید، یعنی آنها را به‌مدت چند ثانیه در آب جوش قرار داده و خارج کنید؛ با این روش، آنزیم‌هایی که باعث قهوه‌ای‌شدن و کاهش طول عمر سبزی‌ها می‌شوند، از بین خواهند رفت.

شستشو

برای شستن اسفناج تازه، ابتدا ساقه‌های آن را کنده و دور بریزید. برگ‌های اسفناج را در کاسه‌ای قرار داده و روی آن آب سرد بریزید. در همین حین، اسفناج‌ها را با دست زیرورو کنید تا کاملاً گل‌ولای آنها خارج شود، سپس آنها را با حوله کاغذی کاملاً خشک کنید، به طوری که آبی روی برگ‌های اسفناج باقی نماند.

موارد مصرف

ابتدا اسفناج خردشده را در مقداری کره یا روغن تفت دهید، سپس به خورش بیفزایید و قبل از آنکه رنگ اسفناج به تیرگی برود، آن را از روی حرارت بردارید. می‌توانید آن را به صورت بخارپز یا بلانچ استفاده کنید. اسفناج را می‌توانید در تهیه بورانی سالاد استفاده کنید. حتی‌الامکان اسفناج را تازه و به شکل خام در سالاد مصرف کنید؛ زیرا پخت آن، مقدار زیادی از عناصر حیاتی اسفناج را ازبین می‌برد. برگ‌های لطیف اسفناج را به صورت خام، با روغن زیتون و کمی سرکه و نمک به عنوان سالاد میل کنید. از برگ‌های اسفناج به همراه گوجه فرنگی، خیار، ساقه کرفس، آب‌لیمو ترش و مقداری نمک و فلفل سیاه، سالادی با طعمی متفاوت تهیه کنید.

هماهنگی طعم

این سبزی در کنار سیر، انار، روغن‌زیتون، کره، آووکادو، لیموترش، رب‌انار، قارچ، تخم‌مرغ، ماهی سالمون، میگو و مرکبات انتخاب مناسبی است. از اسفناج در ترکیب با ماست، بورانی ماست و اسفناج تهیه می‌کنند که توصیه نمی‌شود، زیرا کلسیم ماست، مانع جذب آهن اسفناج می‌شود. اما ترکیب اسفناج با موادی که ویتامین C دارند مانند مرکبات انتخاب مناسبی است زیرا جذب آهن اسفناج را بیشتر می‌کند.



اسفناج کوچک (Baby Spinach)
این نوع اسفناج برگ‌های ریز، ظریف و نرمی دارد و انتخاب مناسبی برای سالاد، املت یا فریتاتا است.



راکت (Rocket)

این نوع برگ در آسیا و جنوب اروپا رشد می‌کند. برگ‌های راکت تازه، باید شکننده، نرم و جوان و بزرگ‌تر از ۷/۵ تا ۱۲ سانتی‌متر نباشد. بهترین زمان برداشت آن اواخر بهار و پاییز است.

موارد مصرف

این نوع برگ مناسب برای انواع سالاد، جایگزین کاهو در ساندویچ، انواع دیپ و سس مانند سس پستو و سوپ است.

هماهنگی طعم

این برگ در کنار پنیر پارمزان، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، روغن‌زیتون، لیموترش، سیر، نخودفرنگی و آویشن تازه انتخاب مناسبی است.



کاهو

(Lettuce)

کاهو با برگ‌های ترد و پیچیده، حدود ۱۶ نوع مختلف دارد که به‌صورت پرورشی یا وحشی در تمام طول سال می‌رویند. از خرید کاهوهایی که لبه قهوه‌ای‌رنگ یا لکه‌های آفت‌زدگی دارند و ساقه آن برگشته است، اجتناب کنید. برای پاک و مرتب‌کردن کاهوهایی که برگ‌های شل دارند، باید ابتدا مغز آن‌ها را درآورید. برای جلوگیری از اکسیده‌شدن و تغییررنگ کاهو، برای برش باید از چاقوی پلاستیکی، تیتانیوم یا سرامیکی استفاده کنید. اما بهترین روش تکه‌کردن کاهو با دست است. برگ‌های قهوه‌ای یا پلاسیده را جدا کرده، برگ‌های تازه را در ظرفی حاوی آب ریخته و بچرخانید تا هیچ شنی روی برگ‌ها باقی نماند، سپس آن‌ها را در آبکش ریخته و با دستمال حوله‌ای خشک کنید. پس از خشک‌کردن، کاهوها را در پارچه نخی قرار داده، داخل کیسه فریزر بگذارید و در یخچال قرار دهید. کاهو هفته‌ها به‌همین صورت تازه باقی می‌ماند.

موارد مصرف

مصرف اصلی کاهو در سالاد است، اما در تهیه سوپ‌های تابستانی نیز به‌کار می‌رود. در ایران از آن به‌عنوان ته‌دیگ برنج یا به‌صورت تازه همراه با سکنجبین استفاده می‌شود، گاهی نیز میگو را به‌همراه آووکادو یا گوشت‌های چرخ‌کرده مزه‌دارشده، در برگ کاهو می‌پیچند.

هماهنگی طعم

در کنار انواع چاشنی مانند، آب‌لیموترش، انواع سرکه، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیرهای تازه و روغن زیتون انتخاب مناسبی است.

کاهوی برگ معمولی (Lettuce or Romaine)

در این نوع کاهو، برگ‌ها روی همدیگر قرار نگرفته و به‌راحتی از یکدیگر جدا می‌شوند. بهترین مزه بین انواع کاهو را دارد و شهرت آن به‌دلیل یکنواختی مزه و تردی در تمام قسمت‌های آن است.



کاهوی چینی (Chinese Leaf)

می توانید برگ‌های نازک آن را از هم جدا کرده و در انواع سالاد، سوپ‌های چینی و خورش استفاده کنید.





کاهوی بلوطی قرمز (Red Lettuce)

برگ‌های گرد بسیار لطیف و ترد و طعمی شیرین و خاکی دارد.





کاهوی برگ‌نرم (Loose-Leaf)

این کاهوی مدیترانه‌ای مانند انواع دیگر کاهو، ساقه ضخیمی ندارد و برگ‌های برنزه‌رنگ آن، خوش‌طعم و ترد هستند.



کاهوی پیچ (Ice Berg)

مزه ملایم و بافت بسیار تردی دارد و مناسب برای قراردادن در انواع ساندویچ و همبرگر است. گاهی با برگ‌های آن، رول ماهی و گوشت نیز تهیه می‌کنند.

کلم‌سانان

خانواده کلم‌برگ

کلم‌پیچ (کلم‌برگ) (White or Red Cabbage)



کلم‌پیچ که بومی مناطق مدیترانه است، کلمی بدون ساقه و در دو نوع به‌رنگ‌های قرمز و سبز است. کلم‌پیچ مرغوب باید سنگین، منسجم و محکم بوده و هرچه کوچک‌تر باشد، مرغوب‌تر است، همچنین باید برگ‌های براق، شفاف، محکم و به‌هم‌چسبیده داشته باشد. از خرید کلمی که برگ‌های ناسالم دارد یا برگ‌های خارجی اطراف آن ریخته است، خودداری کنید.

موارد مصرف

برای خردکردن و جلوگیری از تغییررنگ کلم، از چاقوی سرامیکی، پلاستیک یا تیتانیوم استفاده کنید تا پس از برش، برگ‌های کلم سیاه‌رنگ نشوند. کلم را چهارقاچ کرده و مغز سفت آن را خارج کنید، سپس برگ‌های آن را خرد کرده، بشویید و آبکش کنید تا آبِ اضافی آن گرفته شود. از تکه‌های کلم‌پیچ در تهیه سالاد استفاده می‌شود. کلم‌پیچ قرمز نوع دیگری از کلم‌برگ است که بیشتر برای سالاد به‌صورت رنده یا برش‌داده‌شده استفاده می‌شود؛ همچنین آن را ترشی می‌اندازند یا برای تغییررنگ ترشی‌هایی مانند ترشی پیاز استفاده می‌کنند. توجه داشته باشید برای آب‌پزکردن کلم‌برگ، باید آن را برای مدت‌زمان کوتاهی بپزید، زیرا زمان طولانی و حرارت تند، باعث آزادشدن ترکیبات گوگردی آن می‌شود.

هماهنگی طعم

در کنار سوسیس، گوشت گوساله، راسته، سیر، سرو کوهی، ترب وحشی، سیب‌زمینی، بادام، جوزهندی، زیره، گشنیز، خردل، سرکه و شکر انتخاب مناسبی است.

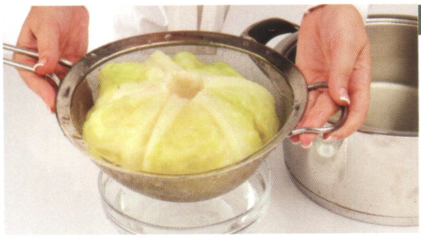
کلم‌برگ سفید برای دلمه

برای تهیه دلمه، کلم‌برگ را به دو روش آماده می‌کنند:

۱ قسمت انتهای کلم را با چاقو برش داده، سپس داخل آن را با نوک چاقو یا قاشق بتراشید و از مواد دلمه پر کنید. بدین‌ترتیب می‌توانید دلمه کلم درسته تهیه کنید.

۲ با نوک چاقو، قسمت سَر کلم را به‌طور عمیق برش داده و به‌مدت ۱۵ دقیقه در آبِ در حال جوش، بجوشانید، سپس آن را آبکش کرده و بگذارید کاملاً سرد شود. پس از سردشدن، برگ‌های کلم‌برگ را به‌آرامی جدا کنید و مطابق تصویر، مواد دلمه را در گوشه‌ای از آن‌ها قرار داده و رول کنید.

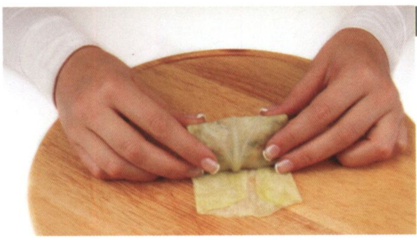

۱


۲


۳


۴


۵


۶

کلم بروکسل

(Brussels)



این کلم، قدمتی ۶۵۰ ساله دارد و اولین بار در کشور بلژیک کشت داده شده است. قسمت مورداستفاده کلم بروکسل معمولاً جوانه‌های متورمی است که در اطراف ساقه گیاه و به‌شکل غده‌های گوشتی سبز و سفت وجود دارد و هر ساقه کلم بروکسل می‌تواند ده‌ها کلم به‌بارآورد. کلم‌های کوچک‌تر، خوش‌خوراک‌تر و کلم‌های بزرگ‌ترها غالباً تلخ و بی‌مزه هستند. کلم بروکسل مرغوب برگ‌های سفت و متراکمی دارد. از خرید کلم بروکسل‌های نرم که لکه‌های زردرنگ یا برگ‌های شل دارند، خودداری کنید. بهترین کلم بروکسل از اوایل پاییز تا اوایل بهار وجود دارد.

هماهنگی طعم

در کنار کالباس، خامه، پنیر، سیب، لیموترش، بادام، بلوط، دانه کاج و آویشن انتخاب مناسبی است.

خانواده گل‌کلم

گل‌کلم (Cauliflower)

گل‌کلم، سبزی هم‌خانواده کلم‌برگ و کلم بروکلی و بومی کشور مدیترانه است که درحال‌حاضر در بیشتر مناطق گرمسیری جهان رشد می‌کند. فقط قسمت سرِ گل‌کلم مصرف خوراکی دارد و ساقه و برگ‌های آن قابل‌استفاده نیست.

انتخاب

در انتخاب گل‌کلم باید به تمیزی، سفیدی و به‌هم‌پیوستگی گل‌های آن دقت کنید. از خرید گل‌کلم‌های سیاه‌شده یا دارای لکه‌های سیاه‌رنگ خودداری کنید.

نگهداری

گل‌کلم درسته و نپخته را در کیسه پلاستیکی قرار داده و در یخچال نگهداری کنید. گل‌کلم نپخته و گل‌شده را می‌توانید حداکثر به‌مدت یک تا دو روز و گل‌کلم پخته‌شده را حداکثر به‌مدت دو تا سه روز در یخچال نگهداری کنید. نگهداری گل‌کلم پخته‌شده، بیش از مدت مذکور، باعث ایجاد بوی نامطبوع در آن می‌شود.

آماده‌سازی

گل‌کلم را گُل کرده و در ظرفی حاوی محلول ضدعفونی‌کننده سبزی بریزید تا میکروب‌های پنهان‌شده در گل‌های آن از بین بروند. این فرآیند، به سفیدشدن گل‌کلم نیز کمک خواهد کرد. برای بلانچ‌کردنِ گل‌کلم، پس از آماده‌سازی، آن را به‌مدت چهار دقیقه، در قابلمه‌ای حاوی آبِ جوش و نمک، روی حرارت ملایم قرار دهید، سپس گل‌کلم را آبکش کرده و در ظرفی حاوی آب و یخ بریزید و مجدداً آبکش کنید.

هماهنگی طعم

به همراه کره، سیر، روغن زیتون، جوانه گندم، انواع سس، پنیر و سوشی انتخاب مناسبی است.



گل‌کلم سفید (Common Cauliflower)
نوع مرغوب آن به‌رنگ سفید عاجی یا کِرِم، سفت، به‌هم فشرده و دارای طعمی بدون تلخی و تندی است، از خرید گل‌کلم با لکه‌های سیاه، خودداری کنید.



رومانسکو (Romanesco)
این نوع گل‌کلم ظاهری زیبا، با گل‌های سبزرنگ و مخروطی‌شکل، بافتی نرم، طعمی شبیه گل‌کلم سفید و شیرینی ملایمی دارد.



گل‌کلم بنفش (Purple Cauliflower)
در اصل در جنوب ایتالیا، اسپانیا، انگلستان تولید می‌شود و طعم و مزه‌ای شبیه گل‌کلم سفید دارد، اما کمی از آن تلخ‌تر است.

کلم بروکلی (Broccoli)

کلم بروکلی مرغوبِ جوان، ساقه‌ای محکم و ایستاده دارد و هرچه رنگ سبز آن، تیره‌تر بوده یا ته‌رنگ ارغوانی داشته باشد، مرغوب‌تر است. از خرید بروکلی زردشده خودداری کنید. بروکلی را پیش از مصرف بادقت شسته، برگ‌ها و ساقه‌های خشن آن را جدا کنید. در صورت وجود لکه‌های قهوه‌ای، آن‌ها را جدا کنید.



موارد مصرف

بروکلی در مدت‌زمان کوتاهی می‌پزد. برای فریزکردن بروکلی، ابتدا آن را بلانچ کرده (مطابق صفحه ۷)، سپس فریز کنید. زمان بلانچ‌کردن بروکلی دو دقیقه در آبِ جوش و سه دقیقه در آب و یخ است. برای کسب اطلاعات بیشتر قسمت زمان پخت سبزیجات مراجعه کنید.

هماهنگی طعم

در کنار ماهی، پنیر، سس پستو، انواع سس، لیمو، سیر، دانه کاج، خامه و روغن زیتون انتخاب مناسبی است.



سبزیجات ساقه‌ای



خیزران (بامبو)

(Bamboo Shoots)

بامبو که مزه ملایم و جنس تردی دارد، در مناطق نیمه‌گرمسیری و معتدل می‌روید و مرغوب‌ترین آن در ایران، متعلق به لاهیجان، علی‌آباد، قاسم‌آباد و رودسر است. لایه داخلی این گیاه و دانه‌های آن، در زمان گل‌دهی خوراکی است. پس از برداشتِ شاخه‌های جوان بامبو، لایه سخت خارجی آن را با برش‌های عمودی جدا کرده و دور بریزید، آن‌چه باقی می‌ماند، خوراکی است. فصل خیزران بهار است.

آماده‌سازی و موارد مصرف

برای تلخی‌گرفتن، خیزران (بدون لایه سخت) را به‌مدت ۲۰ دقیقه، در قابلمه‌ای حاوی آبِ جوش ریخته و بجوشانید، سپس آن را آبکش کرده و به‌مدت ۱۰ دقیقه در ظرفی حاوی آب و یخ قرار دهید. پس از این مدت، آن را در آبکش بریزید. خیزران بدون پوست و خام را می‌توانید به‌مدت دو هفته در یخچال نگهداری کنید.

هماهنگی طعم

به‌همراه سس ماهی، تخم‌مرغ، شبت، جلبک دریایی، روغن کنجد و سویاسس انتخاب مناسبی است.

ریواس

(Rhubarb)

در دامنه کوه‌ها می‌روید و بومی آسیاست. این گیاه در دامنه کوه‌ها به‌ویژه البرز، به‌صورت وحشی رشد می‌کند، اما مرغوب‌ترینِ آن در ایران، متعلق‌به نیشابور است. ریواس مرغوب، ساقه‌ای جوان، ترد، آبدار، سفت و بدون لک دارد، به‌آسانی شکسته می‌شود و رگ و ریشه ندارد. تنها قسمت‌های ترد، نازک و روشن ساقه ریواس قابل‌استفاده است، زیرا قسمت‌های سبزتر کمی تلخ هستند. ریواس قابلیت تحمل دماهای پایین را دارد. برگ‌های آن در دمای پایین به‌رنگ صورتی یا قرمز و در دماهای بیش از ۳۰ درجه سانتی‌گراد به‌رنگ سبز تیره است. فصل ریواس اوایل تا اواسط بهار است. برای آماده‌سازی، ریواس‌ها را شسته، قسمت چوبی و سفت آن را ببرید و پوست ساقه آن را بگیرید. در صورت نیاز ریواس‌ها را به قطعات سه سانتی‌متری یا به‌اندازه دو بند انگشت خرد کنید. ریواس‌ها را می‌توانید دو تا سه روز در یخچال نگهداری کنید و برای فریزکردن، ابتدا ریواس‌ها را بلانچ کرده، سپس در ظرف مخصوص فریزر ریخته و با درج تاریخ و اطلاعات تا یک سال در فریزر نگهداری کنید. ریواس برای پخت تنها به جوش کوتاهی نیاز دارد و اگر بیش از این مدت باشد، خراب می‌شود. به‌همین‌دلیل آن را در پایان پخت به خورش اضافه کنید.

آب‌گیری

ریواس‌ها را پس از آماده‌سازی، آب‌گیری کنید. آب‌ریواس مخلوط با آب‌هویج، آب‌کرفس یا آب‌سیب، به‌صورتی‌که یک‌سوم آب‌ریواس و دوسوم آب بقیه مواد باشد، ترکیب بسیار سالم، رژیمی و مناسبی است.



هماهنگی طعم

به‌همراه توت‌فرنگی، مرکبات، آلو، دارچین، شکر قهوه‌ای و زنجبیل انتخاب مناسبی است.

موارد مصرف

در غذاهای ایرانی به‌صورت خام و پخته، در سالاد، ترشی و خورش استفاده می‌شود. آن را به‌همراه کوفته‌ریزه، رب‌گوجه‌فرنگی، پیاز، گوشت و سبزی نعناع و جعفری می‌پزند.

کرفس

(Celery)



کرفس بومی مناطق معتدل اروپایی در قرن هفدهم است و انواع گوناگونی دارد. کرفس مرغوب جوان، سبز روشن، ترد و شکننده، آبدار و لطیف است. ساقه‌های کرفس باید در کنار یکدیگر و متصل بوده و به‌راحتی از هم جدا شوند. در بعضی مواقع، در کرفس قسمت‌های سیاهی دیده می‌شود که به آن قلب سیاه گفته می‌شود، این لکه‌ها را حشرات ایجاد می‌کنند. برای اطمینان از سلامت و مرغوبیت کرفس، بین ساقه‌های آن را بررسی کنید. از خرید کرفسی که رنگ سبز تیره دارد و هنگامی‌که آن را می‌شکنید، رگ‌های خشن و محکم دارد، خودداری کنید؛ زیرا این رگ‌ها پس از پخت در کرفس باقی می‌ماند و از لطافت کرفس می‌کاهد، همچنین هنگام مصرف در دهان احساس شده و ایجاد ناراحتی می‌کنند. در صورت خرید چنین کرفسی، رشته‌های ضخیم آن را با چاقو بگیرید. برای آماده‌سازی کرفس، برگ‌های ضخیم آن را گرفته، ساقه‌ها و برگ‌های کوچک را پاک و مرتب کنید، در آخر به‌وسیله چاقو رگ‌های کلفت آن را بگیرید، سپس بشویید. درصورت پژمرده و پلاسیده‌شدن کرفس، دو سانتی‌متر از قسمت سر و ته آن را ببرید و به‌مدت ۳۰ دقیقه در ظرف آب و یخ قرار دهید تا ازحالت پلاسیدگی درآید.



مراحل نگهداری

برای نگهداری کرفس، بهتر است شسته‌نشده آن را با سلفون بپوشانید و به‌مدت یک هفته در یخچال نگهداری کنید (در این مرحله، مطمئن باشید که کرفس خشک است، زیرا حتی مقدار کم آب در کرفس، مواد مغذی آن را ازبین می‌برد). برای فریزکردن، کرفس‌ها را پس از بلانچ‌کردن در ظرف یا کیسه‌های مخصوص فریزر قرار دهید و با درج تاریخ و اطلاعات در فریزر نگهداری کنید. کرفس پوست‌کنده و خردشده را به‌مدت تقریباً یک تا سه دقیقه در تابه‌ای حاوی روغن تفت دهید و کرفس خام را به استاک سبزیجات اضافه کنید تا حدی بپزید که نرم شود و یک سوپ تابستانی با طعم متمایز تهیه شود.

موارد مصرف

در فرانسه، کرفس خردشده به‌عنوان سبزی مخصوص سوپ و در یونان در کنار کاسرول ماهی و گوشت استفاده می‌شود. برگ‌ها و ساقه‌های آن سوپ، برنج و نودل را طعم‌دار می‌کند. کرفس ویتنامی به‌دلیل طعم ملایمی که دارد، در ویتنام به سبزی مخصوص سالاد معروف است و طرفداران زیادی دارد. در ایران نیز با کرفس، ترشی و شور، استاک، اردور و خورش تهیه می‌کنند. همچنین برای از بین‌بردن بوی بد گوشت در میرپوا استفاده می‌شود. پودر کرفس خشک‌شده برای ماست و دوغ انتخاب مناسبی است.

هماهنگی طعم

در کنار کلم، سیب‌زمینی، خیار، نعناع، جعفری، گوشت، گوجه‌فرنگی، مرغ، ماهی، برنج، سویاسس و توفو انتخاب مناسبی است.

تخم کرفس (Celery Seeds)

تخم کرفس طعم و عطر و بوی قوی‌تری نسبت‌به گیاه کرفس دارد. ازآنجاکه طعم تند و تلخی دارند، از آن به مقدار کم مصرف کنید.





کنگر

(Artichoke)

کنگر گیاهی است خودرو با برگ‌های خاردار و ساقه‌های ضخیم شبیه به کرفس که در دامنه کوه‌ها می‌روید. کنگر جوانی را انتخاب کنید که خارهای کوتاه و نرم دارد. فصل کنگر، بهار است.

موارد مصرف

خارهای کنگر را جدا کنید، آن‌ها را بشویید، به‌قطعات دلخواه خرد کرده و ساقه‌های ضخیم را به‌صورت عرضی، دونیم کنید. برای جلوگیری از سیاه‌شدن کنگر، کنگرهای پاک‌شده را داخل مقداری آبِ سرد و یک قاشق سوپ‌خوری آب‌لیموترش قرار دهید. از کنگر در پخت سوپ و خورش و به‌صورت خام در سالاد استفاده می‌کنند.

مارچوبه

(Asparagus)

مارچوبه بومی مناطق معتدل است و دارای سه رنگ سبز، سفید و بنفش است. گونه سبزرنگ آن دو نوع ظریف و ضخیم دارد. شاخه‌های مارچوبه تازه، به‌رنگ روشن، قلمی و نرم بوده و فلس‌های سَر آن باید بسته باشد همچنین قسمت نوک یا نیزه آن سفت باشد و خم نشود. از خرید مارچوبه‌های خراب، لک‌دار و پژمرده خودداری کنید. اما درصورت داشتن چنین مارچوبه‌هایی، آن‌ها را دور نریزید، زیرا می‌توانید برای تهیه سوپ از آن‌ها استفاده کنید. برای نگهداری مارچوبه به‌صورت تازه، آن‌ها را در پارچه‌ای مرطوب پیچیده و در کیسه‌ای پلاستیکی، در یخچال نگهداری کنید و یا می‌توانید آن را به شکل ایستاده، به‌صورتی‌که انتهای ساقه‌های آن در آب باشد و نوک آن‌ها نیز با سلفون پوشانده شده باشد، به‌مدت دو تا سه روز در یخچال نگهداری کنید. مارچوبه هنگام پخت در تماس با آب، دچار واکنش شیمیایی شده و به‌رنگ زیتونی یا قهوه‌ای تغییر می‌یابد. برای به‌حداقل رساندن این تغییرات، می‌توانید حرارت را بالا ببرید یا مقدار آب را زیاد کرده و هنگام پخت، درِ قابلمه را باز بگذارید. افزودن نمک در هنگام پخت نیز می‌تواند تغییرات حاصل از پخت را به‌حداقل برساند.

هماهنگی طعم

در کنار ماهی کولی، سالمون، انواع سس، خامه، پنیر پارمزان، لیمو، پرتقال، پستو و سرکه انتخاب مناسبی است.



مارچوبه سبز ضخیم (Green Asparagus)

نسبت‌به دیگر انواع مارچوبه مشهورتر است و ساقه‌های نیزه‌مانندی دارد. برای گریل و سرخ‌کردن مناسب است.

مارچوبه بنفش (Purple Asparagus)

منشأ این نوع مارچوبه، ایتالیا است. طعم آن به‌مراتب شیرین‌تر از مارچوبه سفید و سبز است و فیبر کمتری دارد و در تهیه نوعی سس رقیق استفاده می‌شود. مارچوبه بنفش را می‌توانید به‌صورت خام در سالاد بریزید، اما در صورت پخت، طعم آجیلی به خود می‌گیرد.

مارچوبه سبز نازک (Sprue Asparagus)

این نوع مارچوبه، ساقه خیلی نازک و طعم ملایمی دارد و فصل آن، اواخر بهار است. مارچوبه در این فصل، طعم خوب و بافت تردی دارد.

موارد مصرف

مارچوبه را می‌توانید با بریدن انتهای چوبی آن، پاک و آماده کنید. بدین‌منظور پوست سفت و سخت آن را از سه سانتی‌متری انتهایی با پوست‌کن سبزیجات جدا کنید که البته این اندازه، با توجه به تنوع مارچوبه‌ها متفاوت است، پوست مارچوبه سفید را باید از بالا تا پایین آن کاملاً جدا کرد. چند شاخه مارچوبه را در ظرفی حاوی یک لیتر آبِ جوش بریزید، مقداری رازیانه، نمک و جعفری به آن اضافه کنید و بگذارید به‌مدت چهار دقیقه روی حرارت بماند یا مارچوبه را با کمی آب و حرارت کم در قابلمه‌ای استیل ریخته و آن را نیم‌پز کنید، از آبِ آن برای تهیه سوپ استفاده کنید. مارچوبه را می‌توان در سالاد، غذاهای گیاهی، کنار گوشت قرمز و سفید و تخم‌مرغ پوشه سرو کرد. همچنین می‌توانید پس از دو دقیقه بخارپزکردن، هر طرف مارچوبه را به‌مدت یک دقیقه گریل کنید یا با مایکروویو با درجه حرارت ۷۰۰ وات به‌مدت پنج دقیقه قرار دهید.

مارچوبه سفید (White Asparagus)

مارچوبه متعلق به مناطقی از روسیه، کشورهای حوزه مدیترانه و جزایر بریتانیاست. مارچوبه، جوانه نارس و سبز گیاه مارچوبه است. گونه سفید و سبزرنگ آن فراوان‌تر است. نوع سبز آن دارای طعم علف‌مانند تندتری است. پس از آنکه محصول زیادی از مارچوبه سبز، به‌دلیل وقوع توفان تگرگ از بین رفت و مردم مجبور شدند مواد غذایی را از زیر خاک پیدا کنند، مارچوبه سفید یافت شد. مارچوبه سفید زیر خاک رشد می‌کند. بنابراین در معرض نور خورشید قرار نگرفته و کلروفیل در آن تولید نمی‌شود. درنتیجه مارچوبه ظاهری به‌رنگ سفید و کِرم پیدا می‌کند. مارچوبه سفید گوشتی و نرم‌تر از گونه سبزرنگ است و طعم شیرین‌تری دارد.



سبزیجات غلاف‌دار

سبزیجات غلاف‌دار مانند نخود و لوبیا، باید توپر و دارای غلافی به‌رنگ سبز روشن باشند، همچنین ذرت باید غلافی به‌رنگ سبز روشن و دانه‌های درخشان، یکنواخت و توپر داشته باشد و دانه‌ها محکم در چوب ذرت چیده شده باشند.

باقلا

(Broad Bean)



باقلا بومی اروپا بوده و اکنون در سراسر مناطق معتدل جهان می‌روید. به‌رنگ‌های زرد (لپه‌باقلا) و سبز وجود دارد و مرغوب‌ترین باقلای ایران (ریز پلویی)، در کاشان کشت می‌شود. باقلای مرغوب سبز، جوان و غلاف آن به‌رنگ سبز تند و بدون سیاهی است و چنان‌چه آن را خم کنید، از وسط می‌شکند و این شکنندگی نشانه آن است که در بین دانه‌های داخل غلاف، فضای خالی وجود ندارد. از خریدن باقلایی که پوستِ دانه آن سفید یا زرد و سفت است، خودداری کنید. زمان برداشت باقلا هنگامی است که دانه‌ها هنوز شیری‌رنگ هستند. باقلای خشک‌شده نیز در انواع غذاهای بخارپز کاربرد دارد.

هماهنگی طعم

در کنار بلدرچین، انواع سس، ماهی کولی، بادام، قارچ، گوجه‌فرنگی، پیاز، سیر، پنیر پارمزان، اورگانو، جعفری، پلو و شبت انتخاب مناسبی است.

آماده‌سازی و موارد مصرف

برای پاک‌کردن، از قسمت پهن باقلا شکافی ایجاد کرده و دانه‌ها را بیرون آورید. باقلاها را در یک ظرف قرار دهید. برای جداکردن پوسته می‌توانید لابه‌لای باقلاها مقداری نمک ریخته و پس از پنج دقیقه پوست دوم را به‌راحتی جدا کنید. هنگام مصرف آن‌ها را در آب بریزید تا باقلا تازگی خود را به‌دست آوَرَد. از باقلای تازه مغزشده به‌همراه شبت در پلو استفاده می‌شود. برای خشک‌کردن باقلا، آن را از غلاف جدا و دونیم‌شده آن را روی پارچه‌ای مقابل پنکه پهن کنید، هر دو ساعت یک بار، آن‌ها را زیر و رو کنید، همچنین می‌توانید از دستگاه خشک‌کن استفاده کنید. برای صحیح فریزکردن باقلا، ابتدا آن را بلانچ، سپس فریز کنید (این کار به حفظ رنگ آن کمک می‌کند). باقلا به‌مدت ۸ تا ۱۲ ماه در دمای ۱۸- درجه سانتی‌گراد قابل‌نگهداری است، اما در فریزرهای خانگی، این مدت به سه ماه کاهش می‌یابد.

پاچه‌باقلا

نوعی از گیاه باقلا و مختص استان گیلان است که در دو نوع وجود دارد: پاچه‌باقلای رسمی و پاچه‌باقلای پرورشی. پاچه‌باقلا شکلی شبیه به دانه لوبیا و پوستی سفت دارد، بنابراین برای پوست‌کندن، بهتر است آن را از روز قبل در آب خیس و پوست آن را جدا کرده و باقلا را بشویید. پاچه‌باقلای بومی، سفت است و پس از پخت، شکل خود را حفظ می‌کند، اما نوع پرورشی آن زودپز است و باید بسیار دقت کنید هنگام پخت، له نشود. از پاچه‌باقلا در تهیه خورش باقلاقاتق (خورش باقلا) استفاده می‌شود. برای آماده‌سازی باقلا را دو لپه کرده و در آب بجوشانید و آب آن را دور بریزید، سپس آن را به‌همراه ادویه (گلپر، آویشن و...) در تابه‌ای حاوی روغن تفت دهید.



بامیه

(Okra)



بامیه به‌صورت طبیعی در قاره‌های آسیا و آفریقا رشد می‌کند. بامیه‌ای را انتخاب کنید که کال، جوان، تازه، باریک و بدون لک، ترد و شکننده باشد و اگر نوک بامیه را خم کنید، به‌راحتی بشکند. شکننده‌نبودن نوک بامیه دلیل بر کهنگی آن است. از خرید بامیه خشک و بیش از حد رسیده و رنگ‌پریده خودداری کنید. بامیه جوان پس از پخت خوشمزه‌تر و لزجی آن کمتر است، باریک و بدون لک بوده و بهتر است اندازه آن بین سه تا چهار سانتی‌متر باشد. مرغوب‌ترین آن، متعلق به استان خوزستان است. فصل بامیه تابستان است.

خشک‌کردن

بامیه‌های سبز را روی سینی پلاستیکی ریخته و دور از نور مستقیم آفتاب قرار دهید تا خشک شوند. به‌منظور پختن بامیه خشک‌شده، آن را بشویید و در آب به مدت چند دقیقه خیس کنید تا تر شود، سپس استفاده کنید.

هماهنگی طعم

در کنار کره، سیر، فلفل چیلی، کاری تند، نارگیل، فلفل‌های سبز و گوجه‌فرنگی مناسب است.



بامیه قرمز (Red Okra)
این نوع بامیه از لحاظ بافت و طعم شبیه به بامیه سبز است و حتی پس از پخت رنگ آن سبز می‌شود.

آماده‌سازی و موارد مصرف

هنگام پاک‌کردن بامیه، ساقه آن را از انتها برش ندهید و دقت کنید بامیه آسیب نبیند و سوراخ نشود؛ زیرا باعث لعاب‌انداختن و لیزشدن بامیه شده و طعم واقعی غذا را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. بامیه را نباید زیاد در غذا بجوشانید، بنابراین مقداری آب و سرکه در قابلمه‌ای بریزید تا جوش آید. زمانی‌که جوش آمد، بامیه را به آن افزوده و پس از پنج دقیقه آبکش کنید. توجه داشته باشید بامیه را هنگام پخت، هم نزنید، بلکه با گرفتن دسته‌های قابلمه، آن را تکان دهید تا بامیه لیز و لزج نشود. از بامیه برای تهیه ترشی استفاده می‌شود و یکی از ارکان اصلی غذاهای عربی به‌شمار می‌آید. دور بامیه‌ها را سلفون کشیده و به مدت یک تا دو روز در یخچال نگهداری کنید. برای فریزکردن بامیه ابتدا آن را بلانچ کرده، سپس در ظرف مخصوص فریزر ریخته، با درج تاریخ و اطلاعات به مدت ۸ تا ۱۲ ماه در فریز نگهداری کنید.

لوبیاسبز

(Fresh Beans)



بومی آمریکای جنوبی است. لوبیاسبز مرغوب، جوان، کوچک، تازه، مرطوب و پرآب، براق، ترد و شکننده است. لوبیایی را انتخاب کنید که دانه‌های داخل غلاف آن هنوز شکل کامل به خود نگرفته و نارس است. زمان برداشت لوبیا، اواخر شهریور و اوایل مهر است. لوبیاسبز به سه دسته بزرگ تقسیم می‌شود: لوبیاسبز با دانه‌های چروک (Helda Bean)، با دانه صاف (Broad Bean) و نوعی که دانه و غلاف آن قابل‌استفاده است (Snap Bean) و یکی از معروف‌ترین انواع لوبیاسبز در خارج از ایران ادامامی (Edamame) است که از لوبیاسبز کوچک‌تر است، اما خواص تغذیه‌ای آن بسیار بالاست بافتی ترد دارند و به‌عنوان اسنک با نمک سرو می‌شوند.

موارد مصرف

پیش از مصرف، سَر و انتهای لوبیاسبز را با چاقو جدا کنید. نخ لوبیاسبز را از قسمت انتهای آن گرفته، تا سمت دیگر لوبیا بکشید و جدا کنید؛ لوبیاسبز را می‌توان آب‌پز یا بخارپز و بلانچ کرده یا تفت دهید.

لوبیاسبز آمریکایی
گونه‌ای از خانواده لوبیا است که در مناطق نیمه‌استوایی و آب‌وهوای گرم و خشک مانند قسمت‌هایی از آسیا، آفریقا، جنوب آمریکا و جنوب اروپا می‌روید. بلندی این لوبیا، آن را از لوبیاسبز معمولی متمایز می‌کند.

نخودفرنگی (نخودسبز)

(Peas)

نخودفرنگی که بومی ترکیه، سوریه و اردن است، دانه یا تخم کروی‌شکل ریزی است که از گیاه نخودفرنگی به‌دست می‌آید. منطقه شمال ایران محل مناسبی برای کشت نخودفرنگی است.



برای ثابت‌ماندن و بهتر شدن رنگ نخودفرنگی، آن را بلانچ کنید. برای آماده‌سازی، پوسته نخودفرنگی را شکافته، نخودفرنگی‌ها را از غلاف سبز آن درآورده (دان کنید)، به مدت دو روز در یخچال و یا پس از بلانچ‌کردن، در ظرف مخصوص فریزر ریخته، با درج تاریخ و اطلاعات در فریزر نگهداری کنید. هنگام استفاده از نخودفرنگی فریزشده، آن را در آب جوشان بریزید و بلافاصله پس از این‌که آب دوباره به جوش آمد، آن را از روی حرارت بردارید، در آب و یخ ریخته، سپس در آبکش بریزید.

خلّار را با نخودفرنگی اشتباه نگیرید. خلّار شبیه نخودفرنگی است، با این تفاوت که غلاف آن پهن و کتابی است، زمان پخت آن بیشتر است و رنگ آن پس از پخت تیره می شود. غلاف نخودفرنگی، گرد و لوله‌ای‌شکل است و زمان پخت کمی دارد.

موارد مصرف

از نخودفرنگی برای تهیه خورش نخودفرنگی و به‌عنوان طعم‌دهنده و برای تزیین در سالاد الویه، ماکارونی و مرغ استفاده می‌کنند.

هماهنگی طعم

نخودفرنگی در کنار تره و پیازچه انتخاب مناسبی است.

لپه سبز

لپه سبز از پوست‌کندن و دونیم‌شدن نخودفرنگی به‌دست می‌آید. نخودها را پس از خشک‌کردن، روی تخته کار ریخته و وردنه را روی آن‌ها بغلتانید تا پوست آن‌ها جدا شده و دولپه شوند. برای مصرف بهتر است ابتدا لپه را در روغن تفت دهید، سپس آن را با مقداری آب به‌مدت سه ساعت بپزید. این کار موجب می‌شود لپه پس از پخت، وارفته و شکل خود را از دست ندهد، اما لپه تفت‌داده‌نشده، سریع‌تر می‌پزد و به‌راحتی شکل ظاهری خود را از دست می‌دهد.



ذرت (بلال)

(Sweet Corn)

بومی آمریکای مرکزی بوده و پایه اساسی غذا در برخی از مناطق جهان است. ساقه‌های ذرت از لحاظ ظاهری شبیه ساقه‌های بامبو است و مزه‌ای شیرین و ملایم دارد. ذرت انواع گوناگونی دارد مانند ذرت بوداده، ذرت سفت، ذرت دندان‌اسبی، ذرت نرم یا آردی، ذرت شیرین و ذرت مومی.

بچه بلال، بلالی است که به‌صورت نابالغ برداشت می‌شود. پوسته بلال تازه و مرغوب، به‌رنگ سبز با رگه‌هایی از زرد است که پلاسیده نبوده و آبدار و تازه است. دانه‌های خشک‌شده ذرت را می‌توانید در یک ظرف دربسته و برای چندین سال نگهداری کنید.

به‌منظور دان‌کردن ذرت، با استفاده از چاقویی تیز و بزرگ شکافی عمیق روی آن ایجاد کنید، سپس آن را از وسط به دو نیم کنید، طوری‌که در هر طرف یک سطح ثابت ایجاد شود. پس از آن، ذرت‌ها را از قسمت برش خورده، روی سینی قرار داده، یک دست را روی ذرت گرفته و آن را نگه دارید و با دست دیگر چاقو را در امتداد آن کشیده تا مغزهای ذرت جدا شوند. ذرت با پوسته را می‌توانید به‌مدت دو روز در یخچال و ۸ تا ۱۲ ماه در فریزر نگهداری کنید.

موارد مصرف

ذرت را آب‌پز کرده یا مستقیم روی آتش کباب کرده و با کره و ادویه‌جات یا در کنار گوشت کبابی استفاده می‌کنند، همچنین از ذرت بوداده (پاپ‌کورن) که از حرارت‌دادن آن در روغن تهیه می‌شود (رطوبت داخل هسته به بخار تبدیل شده و باعث ترکیدن آن می‌شود) به‌عنوان تنقلات استفاده می‌شود. به‌همراه پنیر در پودینگ مناسب است. از دانه پوست‌کنده ذرت برای تهیه حریره، فرنی، بَتِر Batter (مایعی خمیری برای سوخاری‌کردن ماهی، میگو، مرغ و...)، کیک، نان و به‌همراه لوبیا استفاده می‌شود. همچنین در کنار خشکبار و دیگر مواد شیرین به‌کار می‌رود.

هماهنگی طعم

طعم ذرت در کنار جوجه، فلفل قرمز (چیلی)، پنیر، نارگیل، گشنیز، لیموترش، کره، شیر، قارچ، کدوتنبل و گوجه‌فرنگی انتخاب مناسبی است.



ذرت کوچک (Baby Corn)

این نوع ذرت از لحاظ ظاهری شبیه ذرت است، اما در سایز بسیار کوچک است، بافتی نرم دارد و انتخاب مناسبی برای سالاد، غذاهای گیاهی، اسنک یا بخارپزکردن است.



آرد ذرت

در مقایسه با سایر انواع آرد، درشت‌تر است و در انواع غذا یا برای تزیین و ایجاد پوشش استفاده می‌شود. بیشتر برای تهیه غذاهای مکزیکی که شامل گوشت، مرغ، ذرت و فلفل قرمز است، به‌کار می‌رود. از آرد ذرت و دیگر فرآورده‌های آن به‌همراه نسبت‌های زیاد چربی، تخم‌مرغ یا خامه برای رسیدن به بافت مرطوب در غذاها استفاده می‌شود.

سبزیجات میوه‌ای

آووکادو

(Avocado)



حدود چهارصد نوع آووکادو وجود دارد که مهم‌ترین آن‌ها از نظر تجاری گونه‌های سایموندز، هال، لولا، مونرو، پولوک، چوکوتی و بوث‌هشت هستند. انواع مختلف آن دارای پوستی به‌رنگ سبز روشن تا سیاه، بافتی صاف یا زبر دارند و اندازه آن‌ها متفاوت است. گونه‌ها به‌دسته‌های بزرگ و زیرمجموعه کالیفرنیا و فلوریدا تقسیم می‌شوند. مقدار چربی گونه‌های کالیفرنیا بیشتر، خامه‌ای‌تر و خوش‌طعم‌تر از آووکادوهای درشت فلوریدا هستند که آب و چربی کمتری دارند. آووکادو به‌علت رنگ و شکل پوستش، «گلابی تمساح‌مانند» نامیده شده و در مازندران نیز پرورش داده می‌شود. آووکادوی مرغوب، درشت، سفت و درخشنده بوده و مقدار زیادی رطوبت دارد. از خرید آووکادوهایی که لک یا خراش داشته و در اثر فشار اندک دست در سطح آن‌ها فرورفتگی بزرگ ایجاد می‌شود، خودداری کنید.

آماده‌سازی و موارد مصرف

آووکادو را بشویید، خشک کنید. سپس چاقویی تیز در قسمت وسط آن فرو کرده و چاقو را تا هسته دورتادور آووردکادو بچرخانید، سپس با دو دست چرخشی در جهت مخالف به آن داده تا هسته آووکادو جدا شود و آن را خارج کنید. پس از آن، پوستِ آن را بگیرید. آووکادو پس از بریده‌شدن و پوست‌گرفتن، در عرض چند دقیقه تا چند ساعت قهوه‌ای‌رنگ می‌شود، برای جلوگیری از این اتفاق می‌توانید آن‌ها را پس از آماده‌سازی در ظرف آب بریزید و یک قاشق سوپ‌خوری آب‌لیموترش به آن اضافه کنید. آووکادوی کامل را می‌توانید به‌مدت هفت روز در یخچال نگهداری کنید، همچنین آووکادوی نرسیده به‌مدت دو تا چهار روز در پاکتی کاغذی، قابل‌نگهداری در دمای اتاق است. آووکادو را می‌توانید در سالاد، غذاهای گیاهی، در تهیه سس، دیپ، پوره و کنار استیک استفاده کنید.

هماهنگی طعم

در کنار گوشت راسته، گوشت خشک، میگو، گوجه‌فرنگی، گریپ‌فروت، لیموترش، آناناس، شکر و سرکه بالزامیک انتخاب مناسبی است.



بادنجان

(Aubergine)

بومی هندوستان است و از آنجا به چین و اروپا برده شده است، بهترین نوع بادنجان ایران، متعلق به کاشان است. بادنجان مرغوب دارای پوستی براق، یکنواخت، سفت و گوشتی سفید و کم‌تخم است. همچنین بادنجان باید بدون لک، چروک، آثار ضرب‌دیدگی و پلاسیدگی باشد. فصل برداشت بادنجان تابستان است. میوه بادنجان از زمانی که حدود یک‌سوم آن تشکیل شده تا زمانی‌که کاملاً رسیده شود، قابل‌برداشت است. بهترین زمان برداشت بادنجان چین اول آن است که در این مرحله نیز بسیار کم‌تخم است. در چین دوم، بادنجان، تند، تلخ و پرتخم است؛ با افزودن نمک، تلخی طعم آن کاهش می‌یابد، اما کاملاً ازبین نمی‌رود. بادنجان به‌مدت دو تا سه روز در جای خنک، تاریک و خشک قابل‌نگهداری است، اما آن را در جای خیلی سرد نگهداری نکنید، زیرا دمای سرد موجب قهوه‌ای‌شدن رنگ بادنجان و تلخ‌شدن طعم آن می‌شود. بادنجان دارای انواع مختلفی است :

بادنجان ایتالیایی (Italianaubergine)

بادنجان بنفش‌رنگ و کمی تپل است و در آشپزی ایتالیایی بسیار کاربرد دارد.



بادنجان تای (Thai Aubergine)

این نوع بادنجان سبز-زردرنگ و کشیده و انتخاب مناسبی برای غذاهای کاری و تند است.

بادنجان سفید (White Aubergine)

این نوع بادنجان، تخم بسیار کمی دارد و عطری شبیه به قارچ دارد.



بادنجان دلمه‌ای
(Oval Deep Purple Aubergine)

این نوع بادنجان شبیه بادنجان و پوستی براق است اما کوتاه و توپر، چربی آن زیاد و پس از پخت مزه و بافت مناسبی دارد.





آماده‌سازی و موارد مصرف

بادنجان برای گریل، نازک خردکردن، رست‌کردن و پوره‌کردن با انواع ادویه انتخاب مناسبی است. در ایران از بادنجان برای درست‌کردن ترشی، دلمه، خورش، کشک بادنجان، حلیم بادنجان و در شمال ایران با استفاده از بادنجان دودی، میرزاقاسمی و بادنجان شکم‌پر تهیه می‌کنند. برای سرخ‌کردن نیازی به خردشدن ندارند و می‌توانید به‌شکل درسته آن‌ها را سرخ کنید و یا حلقه‌ای یا طولی برش دهید. بادنجان‌ها را پس از سرخ‌کَردن، حتماً روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن‌ها گرفته شود. برای تهیه بادنجان کبابی، روی بادنجان‌ها را پس از تمیزکردن، با سیخ کباب چوبی سوراخ کنید، سپس به روغن مایع آغشته کرده و با شعله‌پخش‌کن روی شعله مستقیم آتش یا در فر قرار دهید. ایجاد این سوراخ‌ها موجب می‌شود دود تا وسط بادنجان‌ها نفوذ کند. زمانی‌که پوست آن‌ها به‌خوبی برشته و سوخته شد، از روی شعله بردارید و پس از سردشدن، پوست بادنجان‌ها را جدا کنید. **در اکثر مواقع در زمان استفاده از بادنجان بهتر است تلخی آن گرفته شود**، بدین صورت که ابتدا بادنجان‌ها را پوست گرفته، سپس از وسط دو نیم کرده و به نمک آغشته کنید و بگذارید مدتی بمانند، سپس با حوله کاغذی نمک آن را کاملاً گرفته در آبکش قرار داده تا آب اضافی آن گرفته شود و در روغن داغ، سرخ کنید.

هماهنگی طعم

بادنجان در کنار سبزیجات معطر مخلوط (مخلوطی از مرزه، رازیانه، ریحان، آویشن و اسطوخودوس)، نعناع، سیر، گوشت، تخم‌مرغ، قارچ، گوجه‌فرنگی، غوره، سرکه، لوبیاسفید، عدس، پاستا، روغن‌زیتون، کشک و پیاز انتخاب مناسبی است.

خربزه

(Melon)



خربـزه یـا پاپایـا در انـواع و اشـکال گوناگـون و بهرنگهـای زرد، سـبز و سرخ وجـود دارد. ایـن میـوه از زمـان کالـی تـا مرحلـه رسـیدن، چهار مرحلـه را طـی میکنـد کـه هـر مرحلـه نشانهای مخصـوص بهخـود دارد: در مرحلـه اول، کال و سـفت اسـت و پوسـت سـبزرنگی دارد. در مرحلـه دوم، مقـداری زردشـدگی روی پوسـت آن نمایـان میشـود (مرحلـه سـبز بلـوغ)، در مرحلـه سـوم، پوسـت آن بهمقـدار مسـاوی رنـگ زرد و نارنجـی دارد و در مرحلـه چهـارم، پاپایا بهانـدازه ۷۵ درصـد رسـیده و رنـگ زرد آن غالـب اسـت.

خربـزه مرغـوب، سـفت و خوشعطـر اسـت و بـا فشـار انـدک دسـت فـرو مـیرود و پوسـت آن کمتـر همـوار اسـت. هـر انـدازه عمـق خطـوط روی پوسـت خربـزه بیشـتر باشـد، خربـزه مرغوبتـر اسـت. اگـر قسـمت انتهـای خربـزه (جاییکـه خربـزه از ریشـه جـدا شـده)، بهراحتـی جـدا شـود، نشـانه رسـیدهبودن خربـزه اسـت. از خریـد خربـزهای کـه پوسـت آن صـاف و لکـهدار اسـت، خـودداری کنیـد. بهتریـن نـوع خربـزه، شـیرین و کمتخـم اسـت و مرغوبتریـن آن در ایـران، خربـزه خراسـان اسـت.

آمادهسازی و موارد مصرف

پوسـت خربـزه را پیـش از بـرش، بـا مـواد شـوینده بشـویید تـا آلودگیهـای روی پوسـت آن پـاک شـود، سـپس از وسـط دو نیـم کـرده، پوسـت آن را بگیریـد و تخمهـای داخـل آن را خـارج کـرده، بـرش داده و سرو کنیـد. از خربـزه میتـوان در تهیـه سـالاد میـوه، آبمیـوه و دسر اسـتفاده کنیـد.

هماهنگی طعم

در کنار تمشک، زنجبیل، شیرنارگیل، خیار و نعناع انتخاب مناسبی است.

طالبی

(Cantaloupe)

طالبـی میـوهای اسـت گـرد کـه پوسـت نـوع مرغـوب آن بهرنـگ کـرم متمایـل بـه زرد و دارای خطـوط زردرنگـی اسـت، وزن آن نسـبتبه انـدازهای کـه دارد، بیشـتر اسـت و در اثـر ضربـه بـا کـف دسـت، صـدای طبلماننـدی میدهـد. بـا تـکاندادن طالبـی رسـیده، صـدای تخمهـای داخـل آن بهگـوش میرسـد. از قسـمت انتهـای آن، یعنـی جایـی کـه از ریشـه جـدا شـده، بایـد بویـی شـیرین استشـمام شـود و اگـر در هـمان قسـمت، سـاقه یـا جوانـه نرمـی وجـود داشـته باشـد، بایـد بهراحتـی جـدا شـود. از خریـد طالبـی کـه روی پوسـت آن نقـاط بـزرگ نـرم و نشانههای لـه یـا نرمشـدگی وجـود دارد و خطـوط روی پوسـت آن بهرنـگ سـبز (بهنشـانه کالبـودن) اسـت، خودداری کنید. فصل طالبـی تابسـتان اسـت. طالبی را پیـش از مـصرف بشـویید تـا آلودگیهـای روی پوسـت آن پـاک شـود.





موارد مصرف

درصـورت نارسبـودن طالبـی، میتوانیـد بـا اسـتفاده از کمـی شـکر و کمـی زنجبیـل پودرشـده، بـه آن طعـم دهیـد. از طالبـی بهصـورت مخلوطشـده بـا شـکر و یـخ، بـرای طعمدارکـردن شـیر و بسـتنی اسـتفاده میشـود.

گرمک





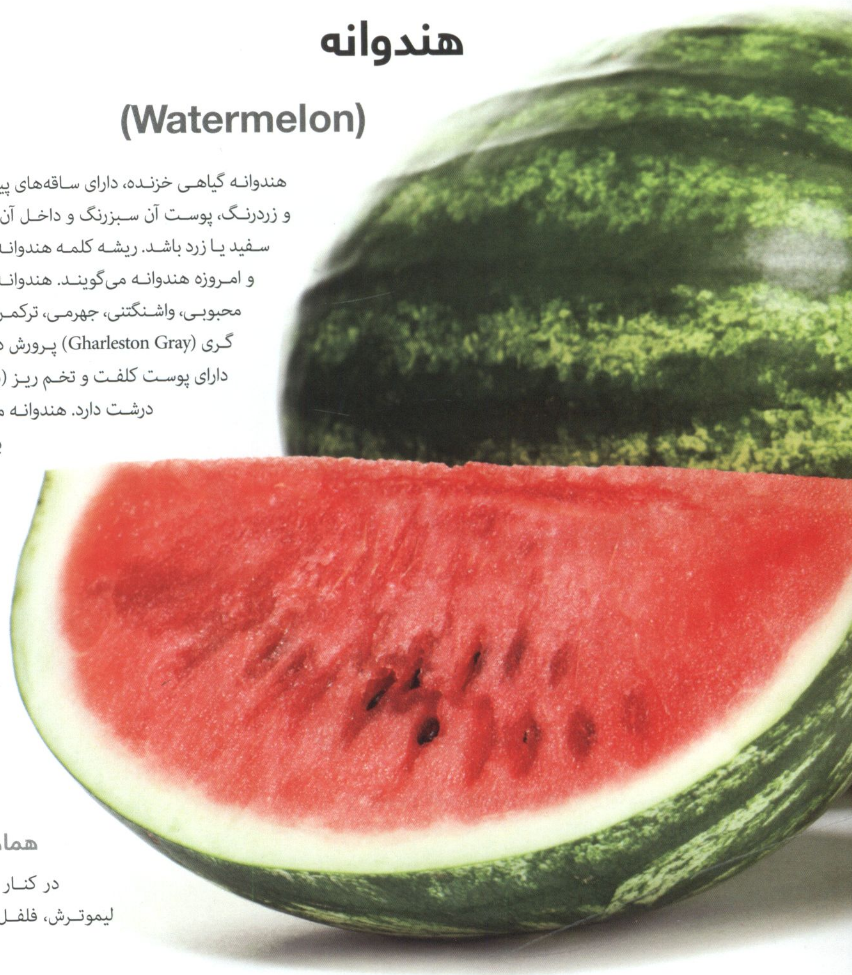
میوه‌ای مانند طالبی است که گوشتی به‌رنگ نارنجی و شیرینی کمتری دارد. وزن گرمک مرغوب بیشتر از اندازه آن است و با تکان‌دادن گرمک رسیده، صدای تخم‌های داخل آن به‌گوش می‌رسد. از قسمت انتهای آن یعنی جایی‌که از ریشه جدا شده، باید بویی شیرین استشمام شود. از خرید گرمکی که روی پوست آن نشانه‌های له‌شدگی دارد، خودداری کنید. فصل گرمک تابستان است.

موارد مصرف

شکر را در گلاب و مقداری آب حل کنید و آن را با سرنگ به گوشت گرمک تزریق کرده و آن را مزه‌دار کنید و یا در اسموتی، پالوده یا دسر استفاده کنید.

هندوانه

(Watermelon)



هندوانه گیاهی خزنده، دارای ساقه‌های پیچکی و برگ‌هایی پهن با بریدگی‌های عمیق است. گل‌های هندوانه کوچک و زردرنگ، پوست آن سبزرنگ و داخل آن قرمزرنگ است. تخمه هندوانه برحسب نوع آن ممکن است سیاه، قرمز، سفید یا زرد باشد. ریشه کلمه هندوانه از کلمه «وانا» در زبان هندی گرفته شده است و ایرانیان قدیم آن را هندووانا و امروزه هندوانه می‌گویند. هندوانه به‌شکل گرد یا بیضی، راه‌راه، سفید یا سبز است. در ایران انواع هندوانه محبوبی، واشنگتنی، جهرمی، ترکمن، شریف‌آباد، یوسف سفید همدان، دیمی، همچنین نژاد غیرایرانی چارلسون گری (Gharleston Gray) پرورش داده می‌شوند و هندوانه خراسان بسیار شیرین و مطبوع است. هندوانه گرد دارای پوست کلفت و تخم ریز (بی‌دانه)، گوشت زرد یا قرمز است. هندوانه بیضی‌شکل، پوست نازک و تخم درشت دارد. هندوانه مرغوب، وزن سنگین، پوست کدر، تیره و قسمت انتهایی آن به‌رنگ زرد مایل به کِرِم است. هندوانه رسیده در اثر ضربه با دست، صدای بم و توخالی می‌دهد، اما هندوانه نارس در اثر این ضربه صدایی زنگ‌دار دارد. از خرید هندوانه‌ای که پوست آن ترک خورده یا گود رفته است، خودداری کنید. پوست هندوانه را پیش از مصرف با مواد شوینده بشویید تا آلودگی‌های روی آن پاک شود. دمای مناسب برای نگهداری هندوانه درسته ۴ تا ۱۰ درجه سانتی‌گراد است. بهتر است هندوانه را به‌صورت عرضی برش دهید تا سطح برش آن کمتر و نگهداری آن در یخچال آسان‌تر باشد. هندوانه بریده‌شده را با سلفون بپوشانید و تا یک روز در یخچال نگهداری کنید. فصل هندوانه اواخر تابستان است.

موارد مصرف

از هندوانه، مربا، آب‌میوه، دسر و ترشی تهیه می‌کنند.

هماهنگی طعم

در کنار پنیر فتا، چغندر، طالبی و خربزه، سیب، پنیرهای سنتی، انواع توت، لیموترش، فلفل تند، زنجبیل و نعناع انتخاب مناسبی است.



گوجه‌فرنگی

(Tomato)

این گیاه بومی آمریکای جنوبی و مرکزی است که طی دوره استعماری اسپانیا به سایر نقاط جهان گسترش یافت و امروزه انواع مختلف این گیاه در سراسر جهان پرورش داده می‌شود. گوجه‌فرنگی دارای انواع متنوعی است مانند سرخ یا زردرنگ، مینیاتوری (گیلاسی)، آلوشکل (گوجه برقانی) و گوجه‌فرنگی بزرگ (به‌قطر ۱۰ سانتی‌متر یا بیشتر) است. بیشترین کشت گوجه‌فرنگی در ایران در استان‌های بوشهر و خراسان انجام می‌شود. از خرید گوجه‌فرنگی نرم و پلاسیده خودداری کنید. برای رسیده‌شدن گوجه‌فرنگی کال، آن‌ها را درون سبد چیده و کنار پنجره قرار دهید. فصل گوجه‌فرنگی تابستان است.

آماده‌سازی و موارد مصرف

برای گرفتن پوست گوجه‌فرنگی می‌توانید آن را شوک حرارتی (بلانچ) داده، سپس پوست آن را به‌راحتی بگیرید و یا با پوست‌کن مخصوص پوست‌گرفتن گوجه، که لبه‌های دندانه‌دار و ریزی دارد، پوست آن را جدا کنید. گوجه‌فرنگی امروزه در سراسر جهان به‌شیوه‌های مختلف، به‌صورت خام در انواع سالاد، به‌صورت پخته برای تهیه انواع غذا، سوپ، سس، رُب، خورش و از آبِ آن برای تهیه برخی نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود. گوجه‌فرنگی در غذاهای مدیترانه‌ای به‌خصوص در ایتالیا استفاده فراوانی دارد و از مواد اولیه اصلی برای تهیه پیتزا و سس برای پاستا است.

هماهنگی طعم

در کنار پنیر پارمزان و موتزارلا، ریحان، سیر، موسیر، پیاز، زیتون، سرکه بالزامیک، اورگانو، آویشن و مرزنجوش انتخاب مناسبی است.



گوجه‌فرنگی طلایی(Golden Queen)

این نوع گوجه‌فرنگی زردرنگ است و طعمی ملایم دارد و بیشترین کاربرد آن در سالاد و مخلوط با موادی است که طعم غالبی دارند.



خشک‌کردن

استفاده از گوجه آلویی که گوشت‌دار، سفت و درصد آب آن نسبت به سایر انواع آن کمتر است، برای خشک‌کردن انتخاب مناسب‌تری است. پس از ورقه‌ای خردکردن گوجه‌فرنگی‌ها، آن‌ها را در سینی بچینید و دو تا سه روز در مقابل آفتاب قرار دهید تا خشک شوند. خشک‌شده آن را می‌توان در آسیاب ریخته و پودر کنید یا در روغن زیتون به‌همراه سیر له‌شده نگهداری کنید و یا در مایکروویو با دمای ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد و به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه قرار دهید تا کاملا خشک شوند.



رب گوجه‌فرنگی

برای تهیه رُب، از گوجه‌فرنگی درشت، قرمزرنگ، گوشت‌دار و ترش استفاده کنید، زیرا به زمان کمتری برای غلیظ‌شدن نیاز دارد و رُب حاصله نیز تیره‌رنگ نمی‌شود. گوجه‌فرنگی را بلانچ کرده و پوست آن را بگیرید. سپس آن را له کرده و در قابلمه بریزید، به‌ازای هر کیلوگرم گوجه‌فرنگی، یک پیمانه آب اضافه کنید و بگذارید بجوشد تا کاملاً له شود، سپس آن را از روی حرارت برداشته، در صافی بریزید و فشار دهید تا عصاره و گوشت آن جدا شود، مجدداً عصاره به‌دست‌آمده را روی حرارت قرار دهید و بگذارید بجوشد تا آب آن کاملاً تبخیر و عصاره غلیظ شود. رب‌گوجه‌فرنگی را بهتر است در ظرف مسی سفیدشده، استیل یا لعابی تهیه کنید. برای جلوگیری از کپک‌زدن رب، بهتر است آن را در ظرف شیشه‌ای دردار ریخته و روی آن را با لایه نازکی از روغن مایع بپوشانید، سپس در یخچال قرار دهید. برای خوش‌رنگ‌ترشدن غذا در آشپزی، رب‌گوجه‌فرنگی را در روغن داغ، کمی تفت داده تا تغییررنگ دهد و خوش‌رنگ شود، سپس به غذا اضافه کنید.

سس گوجه‌فرنگی (کِچاپ)

گوجه‌فرنگی را بلانچ کرده و پوست آن را بگیرید، سپس آن را له کرده و در قابلمه بریزید، پیازداغ، روغن زیتون، سرکه، شکر قهوه‌ای، پودر سیر، پودر زنجبیل، نمک، فلفل سیاه، کمی پودر میخک به آن اضافه کرده و به‌مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت بماند تا جوش آید، سپس در مخلوط‌کن ریخته تا کاملاً یکدست شود.

گوجه‌فرنگی شور

یک کیلوگرم گوجه‌فرنگی را پس از شستن، خشک کرده و در شیشه بریزید. مقداری سبزی معطر (شبت و ترخون)، دو حبه سیر و پنج گرم زاج سفید (باعث سفت‌ماندن گوجه‌فرنگی‌ها می‌شود) به آن اضافه کنید، سپس نصف پیمانه سرکه به آن بیفزایید و بقیه شیشه را با آب پر کنید. به‌ازای یک پیمانه آب، ۱/۲پیمانه نمک به آن اضافه کرده و درِ شیشه را محکم ببندید و در جای تاریک و خنک نگهداری کنید.



گوجه‌فرنگی مینیاتوری یا گیلاسی (Cherry Tomatoes)

این نوع گوجه‌فرنگی بسیار کوچک‌تر از گوجه‌فرنگی معمولی است و طعم آن بسیار غالب‌تر از سایزهای بزرگ‌تر آن است. از آن به‌عنوان اسنک، در سالاد، برای تزیین و کمی تفت داده آن در روغن را به‌عنوان تاپینگ برای پیتزا و پاستا استفاده می‌کنند. در همین سایز رنگ‌های زرد (yellow pear) و بنفش (black cherry) نارنجی (sungold) نیز وجود دارد که کاربردهایی مشابه دارند.



قارچ

(Mushrooms)

قارچ تازه باید سفت و کلاهک نرمی داشته باشد و انتهای ساقه آن مرطوب باشد؛ هرچقدر خشک‌تر باشد، پیرتر است. سطح کلاهک قارچ، باید صاف و باز نشده باشد، درغیراین‌صورت زودتر فاسد می‌شوند و رنگ غذا را تیره می‌کنند، زیرا پیر شده و فصل هاگ‌ریزی آن فرا رسیده است. برای نگهداری در فریزر، قارچ را پس از اخته‌کردن، بلانچ کنید (برای آنزیم‌بری قارچ، آن را یک دقیقه در آب جوش حاوی کمی آب‌لیموترش بجوشانید، سپس به‌مدت یک دقیقه در آب سرد ریخته و بلافاصله در آبکش بریزید). اگر مایل باشید می‌توانید کمی آب‌لیموترش به آن اضافه کنید، سپس داخل کیسه فریزر ریخته، درِ آن را محکم ببندید و در فریزری با دمای ۱۲- تا ۲۰- درجه سانتی‌گراد قرار دهید. در این شرایط قارچ فریزشده به‌مدت ۶ ماه قابل نگهداری است.

قارچ‌ها به دو دسته دکمه‌ای و صدفی تقسیم‌بندی می‌شوند. قارچ دکمه‌ای به دو رنگ قهوه‌ای و سفید مایل به کرم وجود دارد که نوع کرم‌رنگ آن بیشتر تولید می‌شود. دارای دو بخش خوراکی کلاهک و پایه می‌باشد. با توجه به این‌که کشت و پرورش آن در محیط سرپوشیده انجام می‌شود، تولید آن گستردگی جغرافیایی وسیعی دارد، اما در مناطق سردسیر مقرون به‌صرفه‌تر است. قارچ دکمه‌ای پرمصرف‌ترین قارچ خوراکی در ایران می‌باشد. تولید قارچ دکمه‌ای در مقایسه با قارچ صدفی بسیار سودآور، صنعتی‌تر و حرفه‌ای‌تر بوده و ماندگاری بالاتری نیز دارد. همچنین در واحد سطح، قارچ دکمه‌ای بیشتری را می‌توان نسبت به قارچ صدفی برداشت کرد. برخی از انواع قارچ‌های دکمه‌ای عبارتند از:



قارچ دکمه‌ای پرتوبلا (Portobella Mushroom)

این نوع قارچ سایز بزرگ‌تری دارد و مزه‌ای گوشتی و به‌راحتی در انواع برگر می‌تواند جایگزین گوشت شود. این نوع قارچ نوع کوچک و جوان‌تری نیز دارد به نام قارچ چست‌نات (Chestnut) که در سالاد نیز بسیار مصرف می‌شود.

قارچ دکمه‌ای سفید بزرگ (White Mushroom)

این نوع قارچ انتخاب مناسبی برای گریل، تفت‌دادن، رست‌کردن و آب‌پزکردن است.





قارچ اینوکی (Enoki Mushroom)

این نوع قارچ، مزه‌ای شبیه قارچ دکمه‌ای دارد و انتخاب بسیار مناسبی برای استفاده در سوپ، خوراک‌های تفتی و خام آن در ساندویچ و سالاد استفاده می‌شود.

قارچ صدفی را می‌توان در فضای سربسته کشت داد. کشت و پرورش این نوع قارچ، بسیار ارزان و کم‌هزینه‌تر است. قارچ در تمام فصول سال قابل برداشت است اما نوع خودروی آن، پس از بارندگی مشاهده می‌شود. قارچ صدفی انواع فراوانی دارد، که به برخی از آن‌ها اشاره کرده‌ایم:

پلوروتوس ساجرکاجو (Pleurotus Sajor-Kaju - قارچ صدفی دینگِری)

رنگ کلاهک خاکستری تا قهوه‌ای دارد و از هند جمع‌آوری می‌شود. در مقایسه با سایر گونه‌های خوراکیِ پلوروتوس این گونه بسیار مرغوب تشخیص داده شده است و علت آن، رشد آسان، باردهی عالی، شکل و مزه متفاوت و لذیذ است.

پلوروتوس سیترینوپیل آتوس (Pleurotus Citrinopileatus)

به‌رنگ زرد طلایی مایل به زرد روشن لیمویی است. این قارچ به‌صورت خوشه‌های بزرگ و روی یک پایه رشد می‌کند. گونه صورتی آن بسیار ترد و شکننده بوده، حمل‌ونقل و جابه‌جایی آن پس از برداشت برای نواحی دور بسیار مشکل است. بر روی بستر کشت کاه پاستوریزه و خاک اره استریلیزه به‌سرعت رشد می‌کند و در دمای بالا از رشد خوبی برخوردار است. قارچ صدفی طلایی بومی نواحی گرمسیری چین، جنوب ژاپن و مناطق نزدیک آن است.

قارچ صدفی دینگری (Pleurotus Sajor-Caju (Fr) Singer)

این قارچ اولین بار در هندوستان کشت شده است اما به‌علت رشد آسان، باردهی سریع و مزه خوب آن به‌سرعت به‌صورت یک گونه تجاری در بسیاری ازکشورها به‌خصوص آسیای جنوب شرقی موردبهره‌برداری قرار گرفته است.

قارچ صدفی خرما (Pleurotus Pulmonarius (Fr) Quelet)

این قارچ تاکنون تحت نام‌های مختلف از جمله قارچ هندی، قارچ خرما نامیده شده است و در شرق ایالات متحده، این قارچ درختان سخت چوب را مورد حمله قرار می‌دهد در حالی که در نواحی مرتفع، روی سوزنی‌برگ‌هایی چون پیسیا و نراد رشد می‌کند. این قارچ به‌طورمعمول در بهار و تابستان یافت می‌شود.

قارچ صدفی صدف درخت Fries)Pleurotus Osteratus (Jacquin ExKummer

در جنگل‌های چوب‌سخت، روی تعداد زیادی از مواد سلولزی قابل رشد است.

قارچ شاه صدف (Pleurotus Eryngii)

این قارچ به‌علت داشتن بهترین مزه، این نام را به خود اختصاص داده است. شاه‌صدف، بافتی سفت و محکم دارد و در سراسر جنوب اروپا، مرکز آفریقا، مرکز آسیا، جنوب شوروی سابق و در ایران در استان کهکیلویه و بویراحمد یافت می‌شود.



قارچ دکمه‌ای کوچک (Button Mushroom)

این نوع قارچ در تمام طول سال وجود دارد و کاربردهای فراوانی دارد.





آماده‌سازی و موارد مصرف

باید در نظر داشته باشید شستن قارچ تازه باید در زمان مصرف آن صورت گیرد، زیرا ضربه و فشارهای وارده هنگام شستشو باعث کاهش کیفیت قارچ در هنگام نگهداری می‌شود. ابتدا قارچ را اخته کرده به‌این‌صورت‌که هاگ‌های سیاه‌رنگ آن را با چاقو درآورید. اگر دانه‌های سیاه‌رنگ روی کلاهک قارچ وجود دارد، آن‌ها را با تکه‌ای ابر یا نوک چاقو پاک کنید، سپس آن را بشویید.



خشک‌کردن

مناسب‌ترین دما برای خشک‌کردن قارچ، ۳۲ درجه سانتی‌گراد است، زیرا حرارت بیشتر باعث مرگ قارچ می‌شود. همچنین نور مستقیم آفتاب و اجاق‌های مایکروویوی نیز قارچ را ازبین می‌برد. بهترین وسیله برای خشک‌کردن قارچ، استفاده از دستگاه‌هایی است که برای خشک‌کردن میوه به‌کار برده می‌شوند.

کنسرو خانگی قارچ

به آب درحال‌جوش، مقداری نمک و آب‌لیموترش اضافه کرده، قارچ (درسته یا خردشده) را داخل آن بریزید و به‌مدت پنج دقیقه بجوشانید. پس از سردشدن، در ظرف شیشه‌ای دربسته ریخته و به‌مدت یک تا دو هفته در یخچال نگهداری کنید.



کدوسانان

خیار

(Cucumber)

خیار گیاهی از تیره کدوسانان و بومی کشور هند است و اقسام گوناگونی دارد. میوه‌اش درشت، سبز یا سفیدرنگ و بوته آن مانند بوته خربزه است و به‌صورت خام مصرف می‌شود. برخلاف تمام میوه‌ها، خیار نارس از خیار رسیده مطبوع‌تر است. خیار از نظر شکل، اندازه و رنگ انواع گوناگونی دارد مانند خیار رسمی، خیار چنبر، خیار درختی و... . هرچه خیار ظریف‌تر باشد، تردتر و تخم و تلخی آن کمتر است. خیار مرغوب، سفت و بدون چروک است و نشانه خیار جوان و تازه، گل زردرنگ آن است که از سرش نیفتاده است. خیار تازه را می‌توانید به‌صورت نشُسته، به‌مدت چهار تا پنج روز در ظرف دردار، در یخچال نگهداری کنید. شستن خیار باعث می‌شود، سریع‌تر پژمرده شود.

آماده‌سازی و موارد مصرف

از خیار برای تهیه سالاد، ترشی و شور استفاده می‌شود، همچنین آن را خرد کرده و به‌همراه ماست یا در آب‌دوغ خیار استفاده می‌کنند. برای گرفتن اندک تلخی خیار، می‌توانید به آن نمک بزنید.

هماهنگی طعم

در کنار پنیر خامه‌ای، پنیر فتا، ماست، رازیانه، دلال (سبزی مخلوط شمالی)، شبت، خامه ترش، نعناع و گوجه‌فرنگی، گردو و کشمش مناسب است.



خیار چنبر (Armenian Cucumber)
در مقایسه با خیار بوته‌ای کم‌عطر، باریک، بلند، باانحنا و دارای پوست روشن‌تری است و گاهی طول آن به یک متر نیز می‌رسد، اما بهترین نوع آن، ۳۰ تا ۳۸ سانتی‌متر است.



خیار لبنانی (Lebanese Cucumber)
این نوع خیار باریک، کمی بلند و عطر کمتری دارد و در ایران نیز کشت می‌شود.



بوته خیار درختی یا گلخانه‌ای (Picking Cucumber)
از آنجا که هنگام رشدکردن، به‌صورت عمودی هدایت می‌شوند، میوه‌ها با سطح زمین تماس ندارند و درنتیجه صاف‌تر و مرغوب‌تر هستند. خیار گلخانه‌ای بدون تخم، به رنگ سبز تیره و شیاردار است و آن را در همه‌جا می‌توان کشت کرد. خیار درختی نیز عطر و طعم خیار بوته‌ای را ندارد، اما از ظاهر زیباتری برخوردار است.

خیار شور



برای تهیه خیارشور، ۱/۲ پیمانه نمک و ۲۰۰ میلی‌لیتر سرکه را در قابلمه‌ای حاوی ۱۵۰۰ میلی‌لیتر آب ریخته و روی حرارت زیاد قرار دهید تا جوش آید. زمانی‌که جوش آمد، قابلمه را از روی حرارت برداشته و بگذارید تا کاملاً خنک شود. خیار را به همراه ۳۰ گرم سبزی (ترخون، مرزه، شبت، گشنیز و جعفری)، ۱۰ عدد فلفل کبابی تند، ۲۰ حبه سیر و ۴ عدد هویج (خردشده) در ظرف شیشه‌ای استریل‌شده مخصوص ترشی بریزید، سپس محلول آب، نمک و سرکه را روی آن بریزید، طوری‌که روی سبزیجات را کاملاً بپوشاند. درِ ظرف را محکم ببندید و به‌مدت یک ماه در جای خنک و تاریک نگهداری کنید. پس از یک ماه، خیارشور آماده سرو است.



کدو زمستانه

(Winter Squash)

کدو تنبل همان کدو حلوایی است که در دسته صیفی‌جات قرار می‌گیرد و به‌شکل مدور یا به شکل کشیده تولید می‌شود. کدوحلوایی، هدیه زیبای پاییز است که با مواد مغذی، شفابخش و سرشار از آنتی‌اکسیدان، همواره می‌تواند به جوان‌سازی ما کمک کند.

انتخاب

کدوحلوایی را انتخاب کنید که وزنِ آن نسبت به اندازه‌اش سنگین باشد و هیچ اثر لهیدگی یا نرمی روی پوستش نباشد.

نگهداری

قبل از برشِ کدوحلوایی، می‌توان آن را بیرون از یخچال نگه داشت؛ اما بعد از برش، در کیسه نایلونی گذاشته و در یخچال نگهداری کنید. کدوحلوایی باید دور از نور آفتاب یا سرمای شدید نگهداری شود.

موارد مصرف

برای پخت کدو بهتر است پوست آن را جدا نکنید، زیرا کدو به‌سرعت فُرم خود را از دست می‌دهد؛ پوست آن می‌تواند محافظ خوبی برای فرم و حالت کدو باشد. در صورت نیاز به پوست‌گرفتن، بهتر است از پوست‌کن استفاده کنید، زیرا چاقو وسیله مناسبی برای پوست‌گرفتن کدو نیست و یا آن را با چاقو به قطعات کوچک‌تر برش داده، سپس پوست آن را راحت‌تر جدا کنید. پس از برش، یک لایه از روی سطح درونی کدو، زیر تخم آن را بردارید. زیرا الیاف زیر تخم کدو، بوی نامطبوعی به کدوی پخته‌شده می‌دهد. برای بخارپزکردن کدوحلوایی، افزودن کره، دارچین و جوزهندی موجب لذیذترشدن آن می‌شود. برای بخارپزکردن کدوحلوایی، ۲۰ دقیقه زمان کافی است. از کدوتنبل برای تهیه مربا، کیک و سوپ استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم

کدوحلوایی در کنار عسل، انواع مغز، دارچین، جوزهندی، کره، پنیر چدار و گرویر، سیب، زنجبیل، سیر، آویشن، گیاه افرا، شربت، گلابی و مریم‌گلی مناسب است.

کدو زرد (Yellow Courgette)

همانند نوع سبز آن، مزه‌ای ملایم و کمی قارچ‌مانند و پوست و گوشتی لطیف دارد. ترکیب آن با نوع سبزش، ظاهری زیبا به غذا می‌بخشد.



کدو تابستانه

کدو پتی پان (Patty Pan Squash)

این نژاد پهن که به‌رنگ‌های زرد، سبز و سفید وجود دارد، پوستی نازک و گوشتی لطیف دارد. پوست آن حجم بیشتری نسبت‌به گوشتش دارد.





کدو گرد (Hsauqs DnuoR)

از خانواده کدوهای باریک است و مزه‌ای ملایم و شبیه به آن دارد. با توجه به ظاهرش برای شکم‌پرکردن و انواع کوچک‌تر آن، برای سرخ‌کردن و بخارپزکردن مناسب هستند.

کدو ایتالیایی تشنه (Striata d Italia)

این کدوی ایتالیایی مزه‌ای قوی‌تر از انواع دیگر و بافتی لطیف و کره‌ای دارد. پس از برش نیز ظاهر و شکل خود را به‌خوبی حفظ می‌کند.

کدو تندو دی نیزا (Tondo di Nizza)

با ظاهر خالدار و رنگ سبز روشن قابل‌شناسایی است. این نژاد تابستانی، گوشتی لطیف، اما مزه‌ای قوی دارد. بهترین زمان برداشت آن هنگامی است که اندازه آن کمی بزرگ‌تر از توپ گلف باشد.

هماهنگی طعم

در کنار پنیر پارمزان، ریحان، روغن زیتون، کاری و دارچین مناسب است.

کدو سبز (Green Courgette)

به‌نام زوچینی نیز شناخته می‌شود. رنگ‌های آن از سبز تا زرد متغیر است و مزه‌های مشابهی دارند. انواع کوچک‌تر از انواع درشت‌تر آن، فیبری‌تر و شیرین‌تر هستند که موجب مرغوبیت آن می‌شود. علاوه‌بر خواص متعدد و مفید کدو سبز بر سلامتی، از این سبزی به‌عنوان عضو اصلی یا جدایی‌ناپذیر در انواع سالاد، خورش، سوپ و... استفاده می‌شود.



سبزیجات ریشه‌ای

ترب

(Radish)

ترب بومی آسیای غربی و مناطق معتدل است. آن‌ها از نظر شکل، رنگ، اندازه و درجه تندی از کوچک، تند و قرمز و سیاه تا بزرگ، ملایم و سفید متفاوت هستند. از خرید ترب‌های نرم، اسفنجی، چوبی و پوک‌شده خودداری کنید. فصل ترب‌های کوچک زمستان است.

آماده‌سازی

برگ‌های ترب و تربچه را جدا کرده، سَر و انتهای آن را بزنید و پوست آن را کاملاً بشویید. پوست را جدا کنید. ترب را پس از آماده‌سازی، به‌مدت ۱۲ ساعت در آب‌آهک قرار داده، سپس آن‌ها را به‌مدت سه تا چهار ساعت در آبِ معمولی قرار دهید. ترب تازه تا یک هفته در یخچال قابل‌نگهداری است. ترب سیاه را می‌توانید در جای خشک و به‌مدت چند ماه، در کیسه‌ای که سوراخ‌های ریزی برای خروج رطوبت دارد، نگهداری کنید.

موارد مصرف

امروزه مهم‌ترین مصرف ریشه ترب وحشی در اروپا و آمریکا، به‌عنوان ادویه تند است و از ترشی ریشه تازه رنده‌شده آن در سرکه، همراه‌با غذاهای گوشتی نظیر گوشت قرمز، ماهی و زبان استفاده می‌شود. مخلوط آن با خردل، بوی مطبوعی به آن می‌بخشد.

هماهنگی طعم

به‌همراه ماهی دودی، پنیر، سیب‌زمینی، پیازچه، جعفری، سرکه و مرکبات انتخاب مناسبی است.



ترب فرانسوی (French Radish)

طعم ملایم‌تری نسبت‌به سایر انواع غربی دارد و برای تهیه کلوچه‌های نمکی مناسب است.



ترب کوهی (وحشی)(Oriental Radish)

ترب کوهی یا ترب وحشی در کوهستان‌های مرطوب، گودال‌ها، کنار جریان‌های آب، دامنه‌های رو به شمال کوهستان‌های اروپا و آسیا و هندوستان می‌روید. ترب کوهی مرغوب شکل منظم، محکم و شفاف دارد. ترب وحشی ترد و شکننده، ممکن است به‌طول یک متر نیز برسد. بوی گزنده و بسیار تندی از آن متصاعد می‌شود که بینی و چشم را تحریک می‌کند. ازآنجاکه ریشه ترب وحشی حداکثر رویش و تندی را در فصل پاییز دارد، برداشت آن باید در اواخر پاییز انجام گیرد. برای حفظ رنگ سفید آن، پس از برش، مقداری آب‌لیموترش روی آن بریزید. ترب کوهی رنده‌شده را می‌توانید فریز کنید.



ترب سیاه (Winter Radish)

در اروپا بسیار مشهور و معروف است. این ترب سیاه که بافت میانی سفید، متراکم و نسبتاً خشک و طعم بسیار تند و تیزی دارد، پوست آن را باید جدا کنید، سپس به‌همراه مایونز بسیار مناسب است.



ترب قرمز باریک

اندازه آن به ۱۵ سانتی‌متر می‌رسد. تندی این ترب غربی از ترب سفید بیشتر است و بافت ترد خردشده آن، ترکیب مناسبی با سس سالسا ایجاد می‌کند.





ترب سفید باریک (White Icicle)
این ترب غربی بافت نیمه‌متراکم و به‌ندرت متراکمی دارد. خردشده آن، ترکیب خوشمزه‌ای با سس سالسا ایجاد می‌کند.





تربچه (Cherry Radish)
این ترب کوچک گرد غربی که بهترین زمان کشت آن تابستان است، مزه‌ای نیمه‌تند و بافت سفید و تردی دارد.



جین‌سینگ

(Ginseng)

جین‌سینگ انواع گوناگونی دارد مانند جین‌سینگ آسیایی، سیبری، آمریکایی، کره‌ای، چینی و ژاپنی و خاستگاه آن، کشور چین است. جین‌سینگ هنگام برداشت به‌رنگ سفید است، اما خشک‌شدن در برابر نور آفتاب یا بخاردادن در موارد صنعتی، موجب کاراملیزه‌شدن قندهای موجود در ریشه آن شده و رنگ آن قرمز می‌شود، اما از نظر خواص تغییری نمی‌کند. طعم آن شیرین و شبیه به ریشه شیرین‌بیان است و در برخی از گونه‌ها اندکی تلخی دارد. جین‌سینگ فقط در فصل پاییز جمع‌آوری می‌شود، زیرا فقط در این زمان حالت گوشتی و ظاهر مناسب و مطبوع خود را حتی پس از خشک‌شدن حفظ می‌کند.

موارد مصرف

این گیاه بیشتر جنبه دارویی دارد، اما ریشه خشک‌شده آن به‌عنوان خوراکی در تهیه دم‌نوش و طعم‌دهنده‌های سوپ به‌کار می‌رود. برای تهیه چای جین‌سینگ، مقداری آب در ظرفی غیرفلزی ریخته و روی حرارت قرار دهید تا جوش آید، زمانی‌که جوش آمد، یک تا دو گرم ریشه خشک‌شده را به آن اضافه کنید، حرارت را کم کرده و بگذارید به‌مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دم بکشد، سپس در دمای محیط قرار دهید تا خنک شود. پس از خنک‌شدن آماده سرو است. ریشه‌ها در هنگام تهیه چای و در پایان مرحله خنک‌شدن، باید داخل قوری بمانند.

چغندر

(Beetroot)

گیاهی است دوساله با برگ‌های پهن چین‌دار که مستقیماً از ریشه خارج می‌شوند. این گیاه به‌طور وحشی در مناطق شمال غرب ایران و به‌طور پرورشی در اغلب مناطق ایران وجود دارد. فصل آن پاییز است و پیش از شروع فصل سرما برداشت می‌شود. به‌غیر از چغندر قند که برای تهیه شکر استفاده می‌شود، چغندر به دو دسته تقسیم می‌شود: چغندر فرنگی که مخروطی‌شکل و رنگ آن تیره‌تر و شیرینی آن کمتر از چغندر قند است و چغندر رسمی که پهن است و رنگ روشن‌تر و شیرینی بیشتری دارد. ساقه کوتاه و نازک، ریشه سفت و محکم، پوستی صاف و اندازه کوچک یا متوسط نشانه مرغوبیت چغندر است. چغندرهای تازه، جوان و تردی را انتخاب کنید که مقداری از ساقه روی آن وجود داشته باشد. از خرید چغندرهای پیر، نرم و فرسوده که ریشه‌های ضخیم و پوستی سوراخ‌دار دارند، خودداری کنید.





چغندر لبو (Red Beetroot)

ریشه آن غده‌ای، گرد و شلغمی‌شکل است و به‌رنگ‌های سرخ تیره مایل یا روشن وجود دارد. شیرینی آن از شیرینی چغندر قند کمتر است و پخته آن، همان لبو است. چغندر لبو به‌عنوان اسنک یا برای تهیه بعضی از غذاها مانند آش‌های شیرین، سوپ و سالاد استفاده می‌شود.

آماده‌سازی و موارد مصرف: لبو را می‌توانید آب‌پز کنید. برای اطمینان از پخت، در اواخر پخت یک سیخ نازک به عریض‌ترین قسمت آن فرو کنید، در صورت پخته‌بودن، سیخ باید به‌راحتی داخل آن فرو رود. اضافه‌کردن آب‌لیموترش، سرکه یا نمک هنگام پخت، موجب ازبین‌رفتن رنگ و بدرنگ‌شدن لبو می‌شود. برای آماده‌سازی لبو، دو سانتی‌متر از ساقه بالای آن را نگه دارید، این کار باعث می‌شود رنگ لبو از آن خارج نشود.



چغندر قند (Yellow Beetroot)

ریشه آن مخروطی‌شکل، حجیم به‌رنگ زرد روشن و دارای مقدار زیادی قند است و از آن برای تولید قند در کارخانه‌ها استفاده می‌شود.

موارد مصرف: هنگام پاک‌کردن، ریشه چغندر را جدا نکنید، زیرا ریشه سبب حفظ رنگ آن می‌شود. برگ‌ها را با کمی فاصله از ریشه جدا کنید، در غیر این صورت رنگ چغندر از ریشه آن به بیرون نشت می‌کند. چغندر تازه را می‌توانید به‌مدت چهار روز در یخچال نگهداری کنید. درصورتی‌که چغندر را با سلفون بپوشانید، می‌توانید آن را تا یک هفته در یخچال نگهداری کنید.



چغندر فرنگی (Toorteeb Depirts)

ریشه آن دراز، حجیم و شیرینی آن از چغندر رسمی کمتر است. به‌دلیل رنگ زیادی که دارد، برای رنگ‌دارکردن غذا انتخاب مناسبی است.

موارد مصرف: بهتر است مواد طعم‌دهنده مانند نمک، آب‌لیموترش و سرکه را پس از پخت به چغندر اضافه کنید، زیرا اضافه‌کردن آن‌ها در حین پخت، باعث ازبین‌رفتن رنگ چغندر می‌شود. چغندرهای جوان را به‌مدت ۵۰ تا ۶۰ دقیقه و چغندرهای بزرگ‌تر را به‌مدت ۶۰ تا ۷۰ دقیقه بجوشانید.

هماهنگی طعم: در کنار سالمون دودی، خامه ترش، انواع پنیر و پنیر بز، پرتقال، شکر قهوه‌ای، جوزهندی و ترب وحشی انتخاب مناسبی است.

شلغم

(Turnip)

شلغم بومی شمال اروپا و اسکاندیناوی است و این گیاه اولین بار حدود ۴۰۰۰ سال پیش کاشته شده است و مهاجرین انگلیسی و فرانسوی، آن را به آمریکا بردند، اما امروزه در تمام دنیا کشت می‌شود. گیاهی است با برگ‌های ناصاف و بریدگی‌های زیاد، ریشه غده‌ای و به‌شکل‌های گرد یا دراز به‌رنگ سفید، سفید بنفش و بنفش که تقریباً در تمام مناطق ایران کشت می‌شود. شلغم روغنی (منداب) دارای رنگ سفید مایل به بنفش بوده و بزرگ‌تر از شلغم سفید است. شلغم مرغوب سفت، تازه، گرد و سنگین است. پوست خارجی شفاف و براق دارد و اگر آن را برش دهید، درونش روشن و شفاف است.

چنانچه قسمت وسط شلغم پوک باشد و با فشار انگشت، فرو رود، مانده و پلاسیده است. شلغمی که در مناطق مرطوب کشت می‌شود، عطر و طعم کمتری دارد.

شلغم را به‌صورت خام، به‌تنهایی یا همراه با سالاد مصرف کنید. شلغم پخته با آب‌لیموترش و نمک طعم خوبی دارد. فصل شلغم پاییز و زمستان است، اما در نواحی سرد، فصل آن بهار است.

هماهنگی طعم

در کنار گوشت بره، اردک، پنیر، سیب، قارچ و سیب‌زمینی انتخاب مناسبی است.



کلم قمری

خاستگاه آن بلژیک است. گیاهی با ساقه متورم است که روی زمین رشد می‌کند و در رنگ‌های سبز و بنفش وجود دارد. کلم قمری دارای طعمی ترکیبی از کلم و شلغم، اما شیرین‌تر از آن‌ها است. برگ‌های آن نیز بسیار خوش‌طعم و دلپذیر هستند. کلم قمری مرغوب، سفت و ترد و تقریباً به‌اندازه یک توپ گلف است و پوستی صاف دارد. کلم قمری رگ‌وریشه‌دار (نامرغوب) اندکی از نوع آبدار آن سبک‌تر است.

آماده‌سازی و موارد مصرف

از آن در سالاد سبزیجات و به‌عنوان چاشنی یا تزیین در کنار غذاها استفاده می‌شود. هر سه قسمت ساقه، غده و برگ مصرف خوراکی دارد.

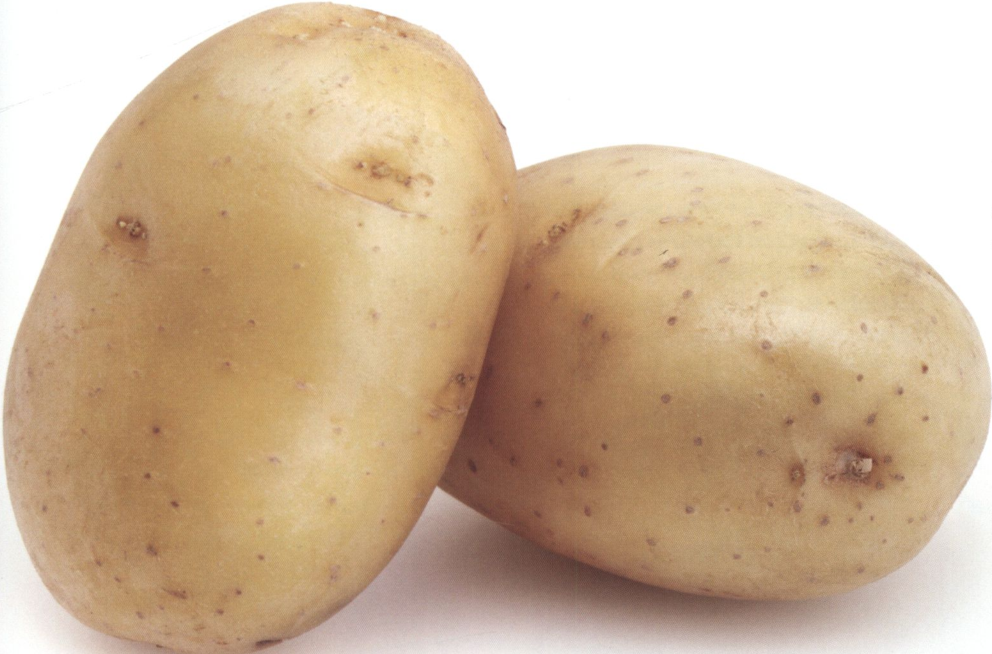
سر و ته کلم قمری را زده، بشویید و پوست آن را گرفته و خرد کنید. کلم قمری درسته و نپخته را در کیسه پلاستیکی قرار داده و به مدت ۲ هفته در یخچال نگهداری کنید. پس از آماده‌سازی و بلانچ با درج تاریخ می‌توانید آن را فریز کنید.

هماهنگی طعم

به‌همراه کره، خامه، لیمو ترش و جعفری انتخاب مناسبی است و در تهیه آبگوشت قنبد معروف قم، به علت طعم و بوی کلم قمری به آن اضافه می‌شود.







سیب‌زمینی

(Potato)

سیب‌زمینی بومی آمریکای جنوبی و مرکزی است. این گیاه انواع مختلفی به‌رنگ‌های سفید، قهوه‌ای، بنفش یا قرمز و گوشتی سفید یا طلایی دارد. سیب‌زمینی‌ها به‌دو دسته عمده سیب‌زمینی آردی و مومی تقسیم می‌شوند.

سیب‌زمینی‌های مومی

(Waxy Potato)

این نوع سیب‌زمینی نسبت‌به نوع آردی سفت‌تر است و پس از آب‌پزشدن بافت خود را حفظ می‌کند. پخته‌شده آن نیمه‌شفاف است و حس مرطوب و خمیری دارد، اما برای پوره‌کردن مناسب نیست. بهترین سیب‌زمینی مومی، کارا و شارلوت هستند.

سیب‌زمینی‌های استانبولی، پشندی (گوشت‌زرد و بهترین نوع)، ترشی و کومارا برخی از انواع معروف سیب‌زمینی هستند. سیب‌زمینی مرغوب سفت است و شکل خوبی دارد. از خرید سیب‌زمینی که سبزرنگ، مرطوب، پوسیده، چروک‌دار یا دارای جوانه یا لکه سبز یا دکمه‌ای است، خودداری کنید، زیرا نه‌تنها طعم بدی دارد، بلکه می‌تواند موجب ایجاد اثرات نامطلوب روی بدن شود. بهتر است سیب‌زمینی را در بسته‌بندی توری خریداری کنید، زیرا کیسه‌های پلاستیکی پس از مدت کوتاهی مرطوب شده و باعث خرابی سیب‌زمینی می‌شوند. از خرید سیب‌زمینی تمیزشده در بازار خودداری کنید. زیرا در اثر شستن، لایه محافظ آن از بین می‌رود و در برابر باکتری‌ها آسیب‌پذیر می‌شود. سیب‌زمینی را در محیط خشک، تاریک و خنک نگهداری کنید. سیب‌زمینی را با چاقوی سرامیک، تیتانیوم یا پلاستیکی برش دهید تا از سیاه‌شدن آن جلوگیری کنید و آن را در آبِ سرد قرار دهید تا مانع اکسیده‌شدن سریع آن شود.

سیب‌زمینی از نظر ظاهر انواع مختلفی دارد که عبارت‌اند از:

سیب‌زمینی پوست‌قهوه‌ای: پوست قهوه‌ای و گوشت سفید دارد. شکل آن کشیده و سطح آن زبر و ناهموار است. میزان نشاسته آن زیاد و آب کمتری دارد. بهترین سیب‌زمینی برای سرخ‌کردن و پختن است.

سیب‌زمینی با پوست زرد: پوست زردرنگ و طعم کره‌ای دارد. برای پختن و تهیه پوره مناسب است.

سیب‌زمینی شیرین: دارای مغز زرد، سفید یا نارنجی‌رنگ است.

سیب‌زمینی‌های انگشتی: کوچک و باریک هستند.

موارد مصرف

تمام انواع سیب‌زمینی با تمام اشکال پخت، قابل‌استفاده هستند ازجمله آب‌پز، بخارپز، تنوری و سرخ‌کردن. انواع مومی برای آب‌پزشدن و بخارپزشدن، انواع آردی برای تنوری‌کردن و پوره‌کردن و نوع آمریکایی (گوشت‌سفید و تقریباً زردرنگ) برای پوره مناسب هستند.

هماهنگی طعم

به‌همراه راسته، پنیر، خامه، قارچ، پیاز، شلغم، شبت، رازیانه، جوزهندی، آویشن، گوشت قرمز و سفید و روغن زیتون انتخاب مناسبی است.



سیب‌زمینی‌ها از نظر نژادی انواع مختلفی دارند که هرکدام روش خاص پخت خود را دارد

مارفونا (Marfona): مناسب برای آب‌پز و بخارپزکردن

فرنچ فینگرلینگ (French Fingerling): مناسب برای آب‌پز و بخارپزکردن و استفاده در سالاد

شارلوت (Charlotte): مناسب برای آب‌پز و بخارپزکردن با پوست و استفاده در سالاد

پریمورا (Primura): مناسب برای آب‌پزکردن و استفاده در سالاد

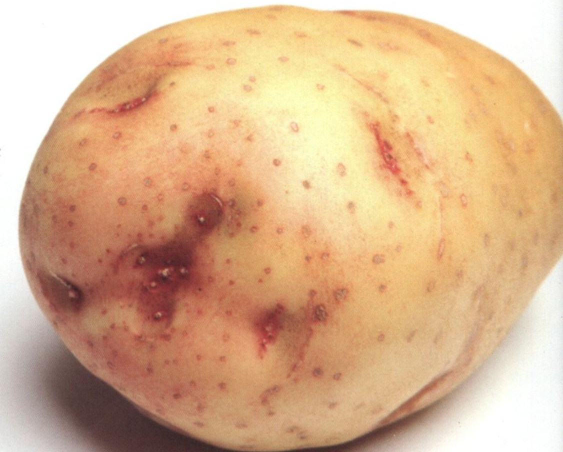
سیب‌زمینی‌های آردی

(Floury and All Purpose Potato)

ماریس پایپر (Maris Piper)

مناسب برای آب‌پز و بریان‌کردن، پخت در فر، پوره و چیپس‌کردن





شاه ادوارد (King Edward)

مناسب برای آب‌پزکردن، پخت در فر، بریان و پوره و چیپس‌کردن

ویوالدی (Vivaldi)

مناسب برای هر روش پخت و کم‌کالری







دیزایر (Desiree)

مناسب برای بریان‌کردن، پخت در فر، آب‌پز و سرخ‌کردن

هویج

(Carrots)



بخش خوراکی هویج ریشه آن است و به‌رنگ‌های نارنجی، زرد، قرمز و بنفش وجود دارد. مرغوب‌ترین هویج در ایران، متعلق به استان‌های آذربایجان شرقی، اصفهان و خوزستان است. هویج مرغوب باید رسیده، روشن، ترد، ظاهری تازه و بدون تغییررنگ داشته باشد. از خرید هویج قهوه‌ای، نرم یا پلاسیده، چروک‌خورده، خشک‌شده یا دارای لک یا جوانه خودداری کنید. فصل هویج زودرس، بهار و تابستان و هویج دیررس، پاییز و زمستان است. هویج انواع مختلفی دارد که عبارت‌اند از هویج بنفش، شقاقل یا هویج انگشتی، امپراتور، قرمز، شانتنه، زردک و نانتس.

موارد مصرف

هویج را به‌صورت آب‌پزشده، سرخ‌شده و پخته به‌تنهایی یا در کنار غذاهای گوشتی مصرف می‌کنند، همچنین از آن ترشی و مربا تهیه می‌کنند.

هماهنگی طعم

به‌همراه گوشت گوساله، لیمو، پرتقال، زنجبیل، کرفس، جعفری، رازیانه، نخودفرنگی، دانه کاج، زیره سبز و آویشن مناسب است.

هویج هلندی یا نارنجی (Imperator)

این نوع هویج از هویج ارغوانی در ایران به‌وجود آمده است و اولین بار در حدود ۵۰۰ سال پیش هلندی‌ها هویج ارغوانی را با خود از ایران بردند و در بزرگداشت سلسله پادشاهی اورنج (نارنجی) رنگ آن را از طریق پیوند با سایر هویج‌ها تغییر دادند و هویج نارنجی امروزی به‌وجود آمد.



زردک (Yellow Carrot)

زردک بومی آمریکاست و به‌رنگ زرد است. زردک مرغوب دارای پوسته خارجی قطور و متوسط، ترد و پررنگ است (با بزرگ‌شدن و رشد زردک، مغز چوبی آن نیز بزرگ شده و کیفیت آن کاهش می‌یابد). برای بالابردن سطح بینایی، بهترین نوع در خانواده هویج است.



هویج کوچک (Baby Carrot or Chantenay)

این نوع هویج شبیه هویج نارنجی است، اما در سایز کوچک، مزه آن بسیار قوی‌تر است و لازم نیست قبل از مصرف، پوست آن کنده شود.



شقاقل یا هویج انگشتی (Finger Carrot)

شکل آن مانند هویج اما کوتاه و باریک است است، پوست آن کم‌رنگ‌تر و مزه آن قوی‌تر است. شقاقل در بیشتر نقاط آسیا و اروپا می‌روید. اگر شقاقل با شکر و عسل، به مربا تبدیل شود، گوارش آن ساده است.



پیاز

پیاز (Onion) White Onion /Red onion/Brown onion



پیاز بومی ایران و افغانستان است و در تمام مناطق معتدله رشد می‌کند. گیاهی دوساله با برگ‌های توخالی و استوانه‌ای‌شکل است. پیازها به‌رنگ‌های سفید در پوسته زرد، سفید در پوسته سفید و قرمز یا بنفش، به‌اشکال کروی تا قلمی و در طعم‌های شیرین تا بسیار تند و تیز وجود دارد. پیاز مرغوب باید سفت، با رنگ یکنواخت و بدون جوانه باشد. از خرید پیازهایی که لکه یا آثار کپک‌زدگی روی آن‌ها دیده می‌شود و گردن مرطوبی دارند، بپرهیزید. پیاز را جدا از سیب‌زمینی نگهداری کنید، زیرا گازی که از خود متصاعد می‌کنند، موجب فساد یکدیگر می‌شود. از نگهداری پیاز در ظروف فلزی خودداری کنید، زیرا موجب تغییررنگ پیاز می‌شود. فصل پیاز اواسط بهار و تابستان است.

هماهنگی طعم

در کنار جگر، گوشت بره، پنیر پارمزان، تخم‌مرغ، قارچ، گوجه‌فرنگی، نخودفرنگی، آویشن، جعفری، برگ‌بو، پرتقال و سرکه بالزامیک انتخاب مناسبی است.

پیاز مرواریدی (پیاز ترشی) (Pearl Onion)

یکی از شیرین‌ترین انواع پیاز است و بافت ترد و شکننده دارد. پیاز مرواریدی نوعی پیاز درختی است که به‌رنگ قرمز، زرد و سفید موجود است. از پیازهای مرواریدی بیشتر به‌عنوان تزیین، چاشنی و در تهیه پیش‌غذا، سالاد، خورش و ترشی استفاده می‌شود.

آماده‌سازی و موارد مصرف: در ایران پیاز پایه بسیاری از خورش‌ها و غذاها است. این ماده غذایی، طعم خوبی به غذاها می‌بخشد و برای گرفتن بوی بد مواد غذایی به‌کار می‌رود. پیاز را در تهیه انواع ساندویچ و ترشی ازجمله پیاز ترشی و پیاز شور و برای درست‌کردن انواع سالاد استفاده می‌شود. پیاز را به‌صورت خام، گریل و سرخ‌شده در بسیاری از غذاها به‌کار می‌برند.



شالوت (Shallot)

بومی این نوع پیاز، آسیای مرکزی است و درحال‌حاضر در همه جا رشد می‌کند و زمان برداشت آن پاییز و زمستان است. این نوع پیاز برخلاف پیاز معمولی که یک گل پیاز دارد، دو تا سه گل پیاز دارد. مزه آن شبیه پیاز سفید است با این تفاوت که کمی شیرین‌تر و تندوتیزتر است.

موارد مصرف: این نوع پیاز را در سالاد، ریزخرد شده در ساندویچ، ترشی و سس انواع ماهی

هماهنگی طعم: این نوع پیاز انتخاب مناسبی با قارچ، سرکه قرمز، جعفری، گوشت قرمز و آویشن است.



پیازداغ یا کرانچی

برای تهیه پیازداغ، پیاز سفید را خلالی خرد کرده، در آبِ درحال‌جوش بریزید. پس از یکی دو جوش، آن را از روی حرارت برداشته، در آبکش بریزید تا آبِ اضافی آن گرفته شود (در این مرحله برای خوش‌رنگ‌شدن پیازها، می‌توانید مقداری زعفران به آن بیفزایید و کاملاً مخلوط کنید)، سپس به میزان کمی از پیازها را در روغن داغ فراوان بریزید. ابتدا پیاز را هم نزنید، اما به‌محض شروع به تغییررنگ، آن را مرتباً هم بزنید تا به‌صورت یکدست، ترد و طلایی‌رنگ شود. سپس در آبکش قرار دهید تا روغن اضافی آن گرفته شود.

پیازچه

(Spring Onion)



پیازچه، پیازی است که پیش از رسیدن کامل، چیده شده است و آن را «پیاز سبز» نیز می‌نامند. پیازچه دارای پیاز سفید نارس و باریکی است که از آن برگ‌های سبز و توخالی می‌روید و هر دو قسمت آن (سفید و سبز) مصرف خوراکی دارند. پیازچه به سه نوع معمولی، سفید خوشه‌ای و کالکوت تقسیم می‌شود. پیازچه دارای طعم نیمه‌تندی است و برای طعم‌دارکردن سالاد و غذاهای سرخ‌شده به‌کار می‌رود. ساقه‌های پیازچه را می‌توانید به قطعات پنج سانتی‌متری برش داده، در روغن فراوان کرانچی کنید و برای تزیین در کنار غذا استفاده کنید.

هماهنگی طعم

در کنار ماهی، خامه، کره، پنیر، نخودفرنگی، جعفری، سیب‌زمینی، لیمو و روغن زیتون مناسب است.

سیرک یا پیازچه کوهی



سیرک یا پیازچه کوهی از خانواده پیاز است که برگ‌های آن برای افزودن عطر و طعم به غذا استفاده می‌شود. مرغوب‌ترین آن در ایران، متعلق به شهرهای منطقه البرز مرکزی و نواحی کوهستانی است. در سیرک مرغوب، اثری از زردشدن، خشک‌شدن یا پژمردگی وجود ندارد.

موارد مصرف

برگ و ساقه‌های جوان سیرک را به‌صورت پخته (بورانی) می‌توانید استفاده کنید. بدین‌منظور برگ‌ها و ساقه‌های جوان آن را در قابلمه‌ای حاوی آبِ جوش ریخته و بپزید، سپس آن را آبکش کرده و درون پیازداغ و تخم‌مرغ بریزید و همراه با ماست میل کنید.

تره‌فرنگی (تره زمستانه) (Leek)

تره‌فرنگی مرغوب، تازه، ترد و شکننده است و ظاهری یکدست، درخشان و به‌رنگ سبز روشن دارد. از خرید تره‌فرنگی‌های باریک، تغییررنگ‌داده، پلاسیده‌شده، زرد یا قهوه‌ای‌شده که قسمت سبزرنگ آن زیاد است یا پیاز آن ضرب دیده است، خودداری کنید. تره‌فرنگی پس از چیدن، به‌سرعت پلاسیده می‌شود، بنابراین آن‌ها را بلانچ کنید تا از پلاسیدگی آن‌ها جلوگیری کنید. تره‌فرنگی در دو نوع پیاز کوچک و پیاز بزرگ وجود دارد. تره‌فرنگی شباهت زیادی به پیازچه دارد. هرچه تره‌فرنگی کوچک‌تر باشد، نرم‌تر است؛ تره‌فرنگی‌های بزرگ‌تر و بلندتر، فیبر بیشتری دارند.

آماده‌سازی و موارد مصرف

آن‌ها را برش دهید، سپس در ظرفی حاوی آبِ سرد خیس کنید تا گل و ماسه آن کاملاً شسته شود. از قسمت سفید تره‌فرنگی بیشتر در آشپزی استفاده می‌شود. با این‌که برگ‌های سبزرنگ تره‌فرنگی به‌لطافت قسمت سفید آن نیست، می‌توانید آن را نیز مانند قسمت سفید، در تهیه استاک یا غذا استفاده کنید. آن‌ها را به‌صورت عمودی برش داده و به‌اندازه‌های کوچک خرد کنید. تره‌فرنگی را پس از بلانچ‌کردن، فریز کنید. مدت‌زمان لازم برای بلانچ‌کردن آن یک دقیقه در آبِ جوش و سه دقیقه در آب و یخ است. آن را در اواخر پخت، برای افزودن طعم تُندی به غذاهای تفت‌دادنی مانند میگو و سبزیجات اضافه کنید. تره‌فرنگی را هرگز به‌مدت طولانی نپزید، زیرا حرارت به‌سرعت طعم آن را ازبین می‌برد. می‌توانید تره‌ها را خرد کرده و در سوپ، انواع سالاد و سس استفاده کنید.



هماهنگی طعم

در کنار ماهی، خامه، کره، پنیر، نخودفرنگی، جعفری، سیب‌زمینی، لیمو و روغن زیتون مناسب است.

موسیر

(Shallot)

موسیر بومی مدیترانه و گیاهی شبیه سیر است که ریشه‌اش فقط یک پیاز کوچک است. برگ‌هایی باریک و دراز و گلهایی به‌رنگ بنفش مایل به قرمزدارد. مرغوب‌ترین موسیر ایران، متعلق به استان چهارمحال و بختیاری است. موسیر مرغوب، رنگ قرمزی دارد. فصل موسیر تابستان است



آماده‌سازی و موارد مصرف

موسیر تازه بوی تند و ناخوشایندی دارد. به‌همین‌جهت آن را به‌مدت ۲۴ساعت در آب‌نمکِ رقیق، سپس به‌مدت ۱۲ ساعت در آب معمولی خیس کنید تا تندی و تلخی آن گرفته شود (در طی زمان خیساندن، دو تا سه بار، آبِ آن را عوض کنید). اکنون می‌توانید موسیر تازه را مصرف یا روی پارچه تمیزی پهن کنید تا خشک شود. برای آماده‌سازی موسیر خشک، ابتدا آن را شسته، مقداری آبِ جوش روی آن بریزید و بگذارید تا آبِ جوش، خنک شود، سپس مجدداً روی آن آبِ جوش بریزید (این عمل را طی ۲۴ ساعت، سه بار تکرار کنید). پس از آن، موسیر را در آبِ سرد ریخته و بگذارید دو روز بماند (در طی این مدت، آبِ آن را چند بار عوض کنید). پس از این مدت و زمانی‌که موسیر کاملاً نرم و لطیف شد، آن را در صافی بریزید و روی پارچه تمیزی پهن کنید تا آبِ اضافی آن کاملاً گرفته شود. موسیر را به‌همراه ماست چکیده مصرف می‌کنند.

هماهنگی طعم

در کنار قارچ، جعفری، ماست و آویشن انتخاب مناسبی است.

سیر

(Garlic)

این گیاه بومی آسیای مرکزی است و در چهار نوع به‌نام‌های سیر سبز، گردن‌نرم، گردن‌سخت و فیلی وجود دارد. سیر گیاهی است که ساقه آن تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر نیز رشد می‌کند. قسمت زیرزمینی آن متورم و مرکب از ۱۲ تا ۱۵ قطعه و محصور در غشاهای نازک و ظریف به‌رنگ خاکستری مایل به سفید است. برگ‌های باریک و نواری‌شکل به‌رنگ سبز تیره و گل‌های کوچک و صورتی‌رنگ که به‌صورت چتری در انتهای ساقه ظاهر می‌شود، دارد. سیر باید سفید، سفت و توپر باشند. این گیاه در نواحی مختلف ایران به‌خصوص در شمال کشور به‌طور گسترده پرورش می‌یابد. سیرهای استان‌های گیلان و مازندران نسبت‌به سایر سیرها، مرغوب‌تر هستند.

هنگام خرید توجه کنید سیر، پوک، کدر و حبه نباشد. برای نگهداری سیر، آن را در سبد بچینید، طوری‌که ریشه‌های آن به سمت بالا باشد (این کار موجب می‌شود سیرها دیرتر حالت خود را از دست داده و پوک شوند) و در محیطی خشک، خنک و تاریک نگهداری کنید، همچنین می‌توانید حبه‌های سیر را پوست کنده و در بطری حاوی روغن زیتون و به‌صورت دربسته نگهداری کنید، در این صورت، سیر حالت خود را حفظ کرده و روغن زیتون طعم‌دار می‌شود. سیر در روغن زیتون به‌مدت سه ماه قابل نگهداری است. فصل رویش سیر بهار است.



آماده‌سازی و موارد مصرف

در استرالیا سیر را چرخ کرده و با روغن زیتون و سرکه چاشنی درست می‌کنند و برای گرفتن بوی زُهم گوشت به‌کار می‌برند. سرکه عطر سیر را استخراج می‌کند، بنابراین سیر نیز عطر ملایم‌تری می‌گیرد؛ به‌همین‌دلیل طعم سیر ترشی از سیر ملایم‌تر است. از سیر برای مزه‌دارکردن بسیاری از مواد غذایی استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم

در کنار گوشت بره، گوساله، مرغ، ماهی، صدف، پاستا، غلات، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، قارچ، کدو سبز و بادنجان مناسب است.

سیرداغ

مقداری روغن مایع در تابه‌ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. زمانی‌که گرم شد، سیرهای خلالی یا ریزخردشده را اضافه کنید. هنگام تفت سیر، کمی نمک به آن اضافه کنید تا به یکدیگر نچسبد. ابتدا سیر را هم نزنید؛ پس از چند ثانیه، آن را به‌مدت یک تا دو دقیقه هم بزنید تا به‌طور یکنواخت طلایی‌رنگ شود، سپس آن را از روی حرارت برداشته و در آبکش بریزید (توجه داشته باشید که سیر به‌سرعت سرخ می‌شود، همچنین تفت بیش از اندازه سیر، باعث ازبین‌رفتن عطر و تلخ‌شدن مزه آن می‌شود).





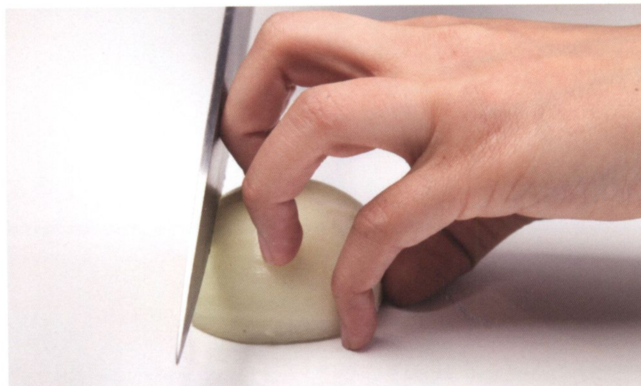


برش

در دنیای امروز آشپزی، هر فرآیندی آداب و رسوم ویژه خود را دارد. در این میان شیوه‌های مختلف برش نیز جایگاه خاص خود را یافته‌اند. برش در آشپزی از سه جهت بسیار حایز اهمیت است: اول در میزان و زمان پخت مواد اولیه بسیار تأثیرگذار است؛ دوم به زیبایی غذاها و مواد تهیه‌شده جلوه‌ای دوچندان می‌بخشد؛ سوم خطر آسیب به انگشتان را کاملاً ازبین‌می‌برد. امروزه مهارت و آشنایی با انواع برش، برای هر سرآشپز حرفه‌ای حیاتی است و نوعی ارزش تلقی می‌شود. اکنون که می‌دانید چگونه چاقو را در دست بگیرید، به‌آسانی می‌توانید با کمک «دست راهنما» -دستی که چاقو در آن قرار ندارد- برش‌های موردنظرتان را ایجاد کنید.

روش سه‌انگشتی یا پنجه‌ای

روش صحیحِ گرفتن ماده غذایی با دست راهنما را گرفتن پنجه‌ای گویند که به دو روش انجام می‌شود:



۱

انگشتان‌تان را به سمت داخل دست خم کرده و ماده غذایی را با ناخن و نوک انگشتان خمیده نگه دارید. در این حالت، لبه برنده چاقو، عمود بر ماده غذایی و زبانه آن چسبیده به بند خم‌شده انگشت دست است، بدین‌روش انگشتان‌تان دور از منطقه برش قرار می‌گیرند.



۲

انگشتان‌تان را به سمت داخل دست خم کرده، ماده غذایی را با بند انگشتان نگه دارید. انگشت شست را در قسمت پشت ماده غذایی قرار داده و آن را در حین برش، به سمت جلو حرکت دهید. در این حالت نیز انگشتان‌تان دور از منطقه برش قرار می‌گیرند.

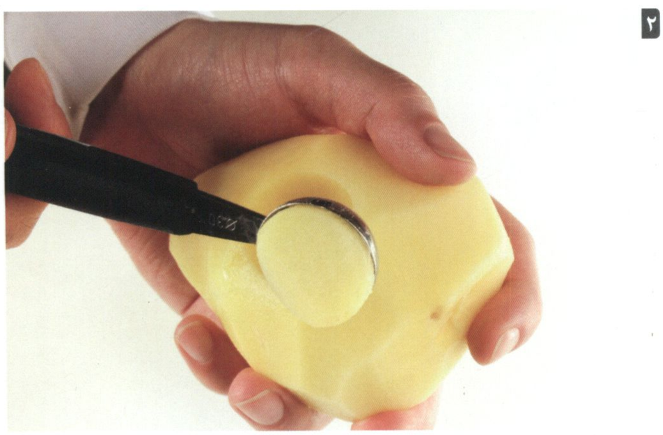
برش پاریسین

(Parisienne)

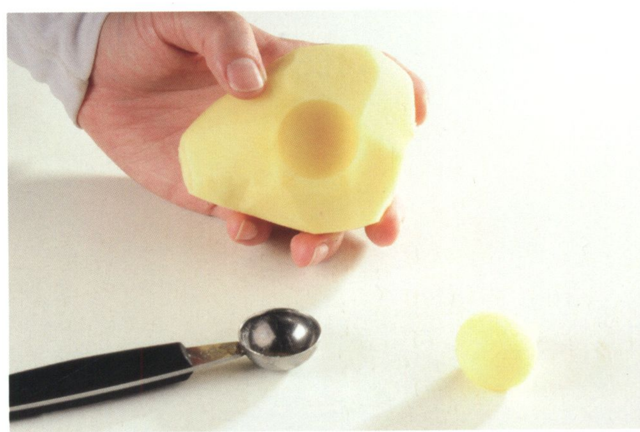
در این روش، گلوله‌ساز هندوانه (توپی) را روی سیب‌زمینی قرار داده، آن را از یک طرف فشار دهید و بچرخانید.



۱



۲



۳



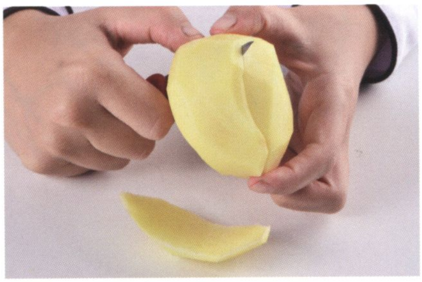
۴

برش تورنی (گرد)

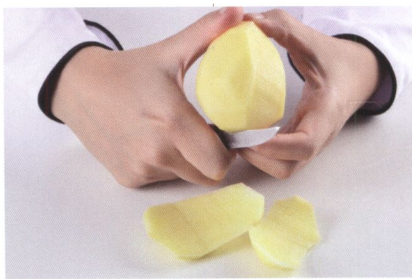
(Tourne's)

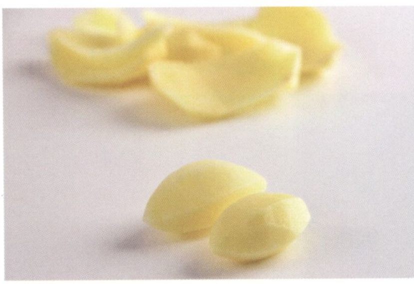
۱ در یک دست سیب‌زمینی و در دست دیگرتان، چاقو را محکم نگه دارید. سیب‌زمینی را از بالا به پایین، برش طولی دهید؛





۲ این برش را در دورتادور سیب‌زمینی تکرار کنید تا سیب‌زمینی باریک و دوکی‌شکل شود؛





برش تورنی (گرد)

(Tourne's)



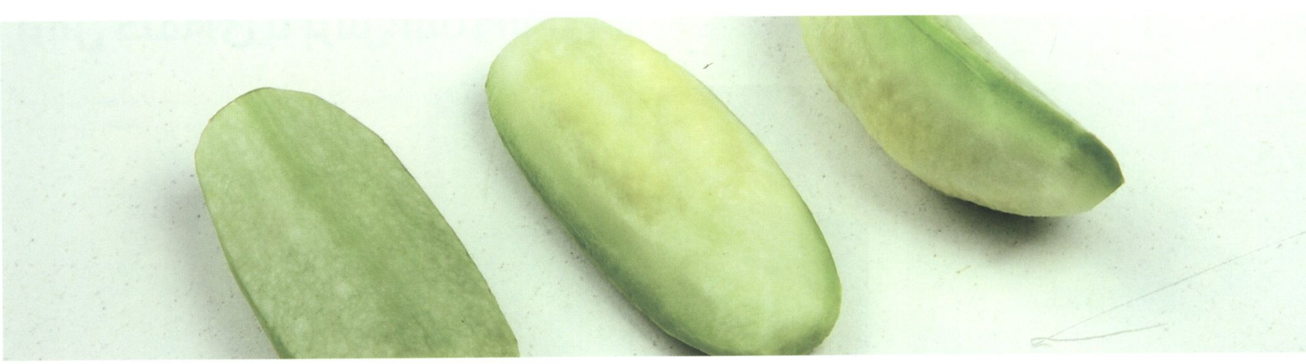
۱ ماده غذایی مانند کدو را به‌صورت طولی و در اندازه دلخواه برش دهید، سپس آن را چهارقاچ کنید؛



۲ لبه تیز روی کدو را به‌صورت نیم‌دایره برش دهید (تیزی آن را بگیرید)؛



۳ دو لبه تیز دیگر کدو (قسمت پوست‌دار) را نیز به‌صورت نیم‌دایره برش دهید.

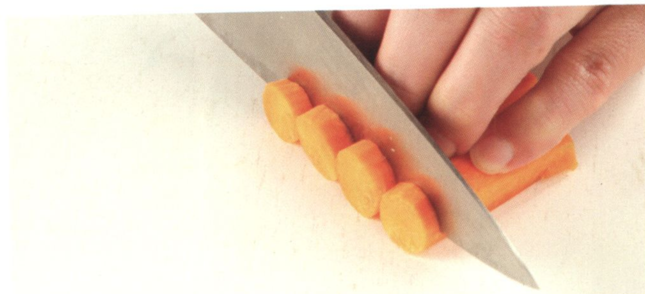


برش حلقه‌ای (سکه‌ای) (E'mincer)

ماده غذایی مانند هویج را در ضخامت دلخواه به‌صورت عرضی برش دهید تا به‌شکل حلقه (سکه) درآید؛

برش حلقه‌ای هویج

۱



۲



برش حلقه‌ای تره‌فرنگی



برش استوانه‌ای

(Potato bouchonemincer)

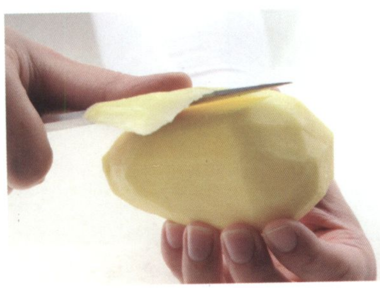
۱. سیب‌زمینی را از عرض به‌صورت دایره برش دهید؛

۲. هنگام برش، سیب‌زمینی را در دست‌تان بچرخانید. برش را تکرار کنید تا زمانی‌که سیب‌زمینی به‌شکل استوانه درآید.

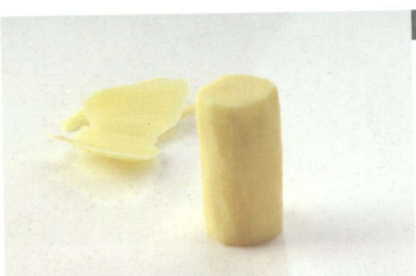
۱



۲



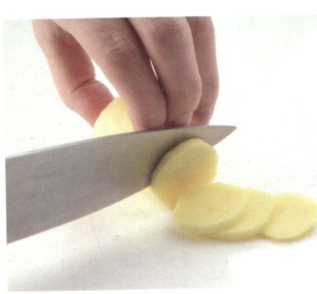
۳



برش حلقه‌ای با برش استوانه‌ای

سیب‌زمینی استوانه‌ای را به‌صورت افقی روی تخته برش قرار داده و به ضخامت دلخواه برش دهید.

۱



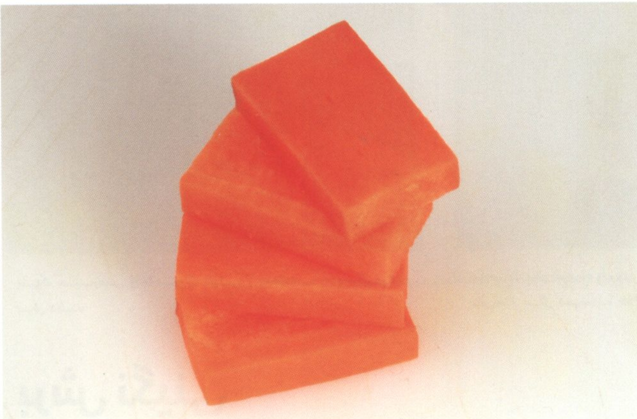
۲



برش بلوک

(Block)

ابتدا دورتادور ماده غذایی مانند هویج یا سیب‌زمینی را برش دهید تا به‌شکل مکعب‌مستطیل (Cutting a Block) درآید، سپس آن را به‌صورت عرضی و با فاصله یک سانتی‌متر برش دهید؛



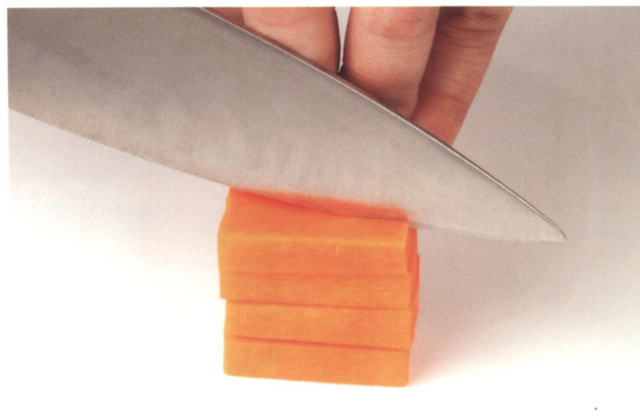
برش مکعب

(Batonnet)

۲



۱

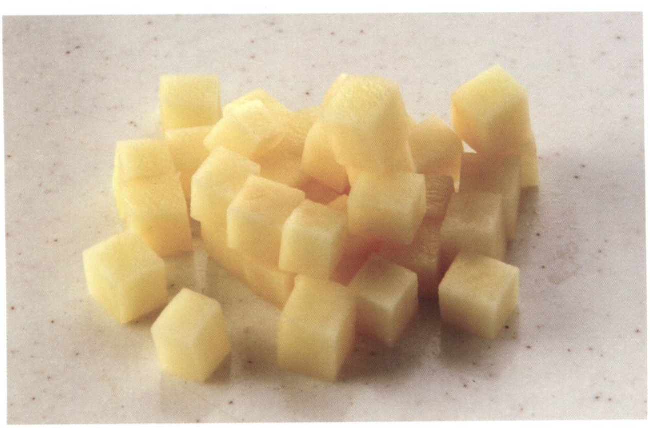


صفحات بریده‌شده به ضخامت یک سانتی‌متر را روی یکدیگر قرار داده و به‌صورت طولی و با فاصله یک سانتی‌متر برش دهید.

برش دایس

(Dice)

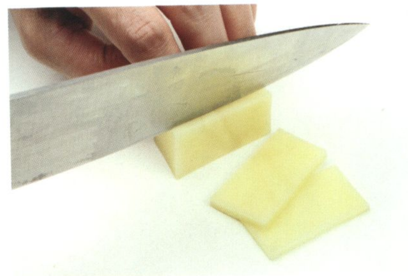
بلوک‌های سیب‌زمینی یا هویج را مجدداً با فاصله یک سانتی‌متر به‌صورت عرضی برش دهید.



برش پایل

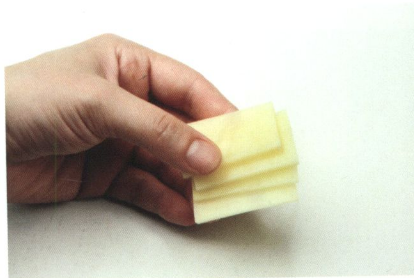
(Paille)

۱



بلوک سیب‌زمینی را به‌صورت طولی و به‌ضخامت دو میلی‌متر برش دهید؛

۲

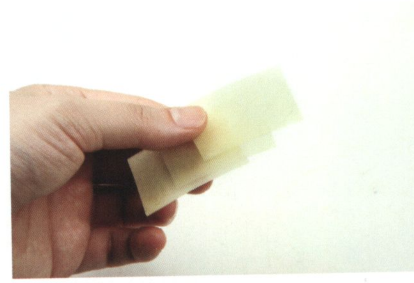


صفحات برش‌خورده را روی هم چیده و مجدداً به‌ضخامت دو میلی‌متر برش دهید تا خلالی شوند؛

برش نگینی

(Brunoise)

۱



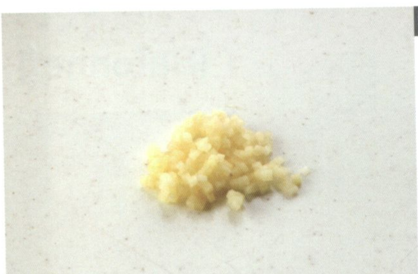
بلوک سیب‌زمینی را به‌صورت طولی و به‌ضخامت یک میلی‌متر برش دهید؛

۲



صفحات برش‌خورده را روی هم چیده و مجدداً به‌ضخامت یک میلی‌متر برش دهید تا خلالی شوند؛ (Julienne)

۳



خلال‌های سیب‌زمینی را کنار یکدیگر قرار داده و آن‌ها را به‌صورت عرضی به‌ضخامت سه میلی‌متر برش دهید. (Brunoise)

برش ورقه‌ای



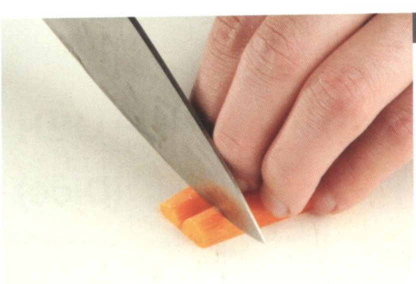
با پوست‌کن سبزیجات، ماده غذایی مانند هویج را به‌صورت طولی برش دهید تا به‌شکل ورقه‌های نازکی درآید.

برش نیم‌دایره

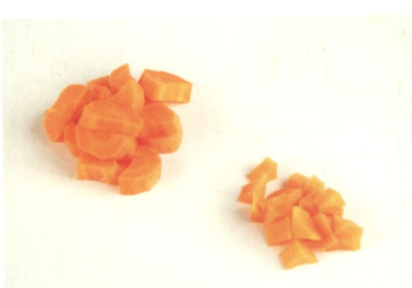
(Paysanne)

ماده غذایی مانند هویج را به‌صورت طولی برش داده و به دو قسمت تقسیم کنید، سپس آن‌ها را به‌صورت عرضی و به‌ضخامت موردنظر برش دهید؛

۱



۲



برش مثلثی

(Triangle)

۱



ماده غذایی مانند کدو یا هویج را چهارقاچ کنید؛

۲





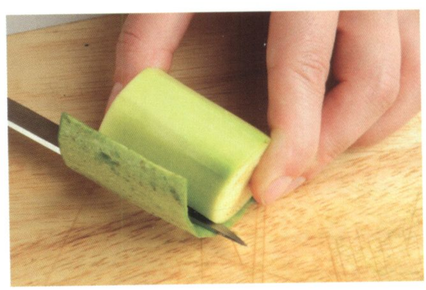
کدوهای چهارقاچ‌شده را کنار یکدیگر قرار داده و به‌صورت عرضی و به‌ضخامت موردنظر برش دهید.

برش خلالی نازک

(Juliene)

۱ پوست ماده غذایی مانند کدو را با چاقوی تیز، به‌صورت نازک جدا کنید.







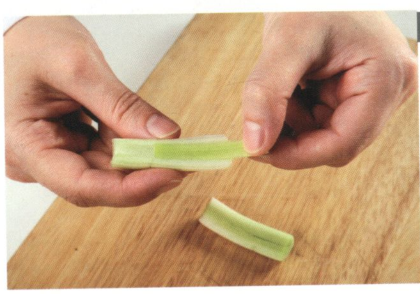
۲ پوست کدو را به‌شکل خلال‌های بسیار نازک برش دهید.



۱ با چاقوی تیز، برش نازکی به‌صورت طولی روی تره‌فرنگی ایجاد کنید؛



۲ ساقه سبزرنگ داخل تره‌فرنگی را خارج کنید؛



۳ ساقه خارجی تره‌فرنگی را با سه انگشت، روی سطحی صاف فشار دهید؛



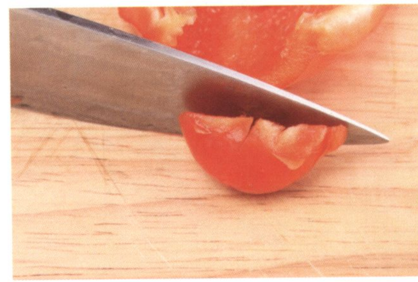
۴ تره‌فرنگی را با چاقوی تیز، به‌صورت خلالی نازک برش دهید.



برش نگینی

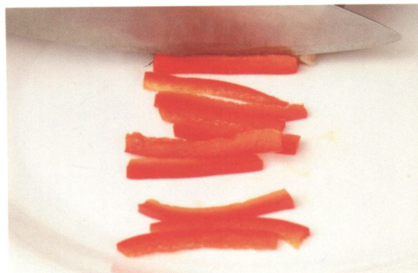
(Brunoise)

۱



فلفل دلمه‌ای را به‌روش پنجه‌ای (سه‌انگشتی) نگه داشته و سرِ آن را جدا کنید؛

۲



فلفل دلمه‌ای را به‌صورت خلالی برش دهید؛

۳

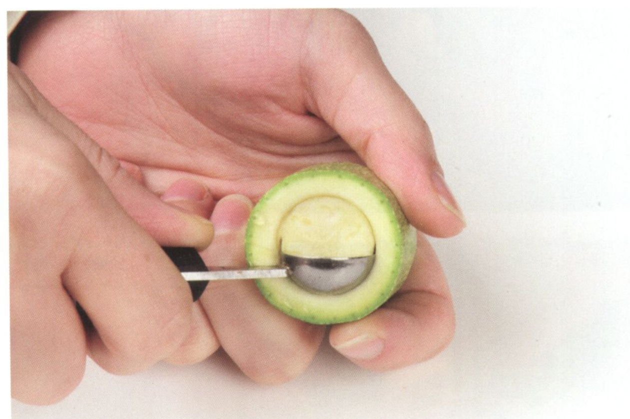


خلال‌های فلفل دلمه‌ای را در کنار یکدیگر قرار داده و به‌صورت عرضی برش دهید.

خالی‌کردن داخل صیفی‌جات

روش اول

۱



ماده غذایی مانند کدوسبز یا خیار را به‌طول دلخواه برش دهید. گلوله‌ساز هندوانه (توپی) را روی سطح برش‌داده‌شده کدو قرار داده و با فشار توپی را بچرخانید؛

۲



این کار را ادامه دهید تا داخل کدو خالی شود. دقت کنید ته کدو باز نشود زیرا در زمان پر کردن با مواد، از ته آن خواهد ریخت.

روش دوم

۱



ماده غذایی مانند کدو یا خیار را از طول برش دهید. برش‌ها باید به‌صورت یک‌درمیان صاف و مورب باشند؛

۲



داخل کدو را با قاشقی کوچک یا گلوله‌ساز، به‌آرامی خالی کنید.

دسته‌کردن مارچوبه



۱

مارچوبه‌ها را در دست بگیرید، طوری‌که قسمت سر تمام آن‌ها، در یک جهت قرار داشته باشد، سپس نخ را دو تا سه بار، دور قسمت بالای مارچوبه‌ها بپیچید. مقداری از انتهای نخ را برای گره‌زدن در نظر بگیرید؛



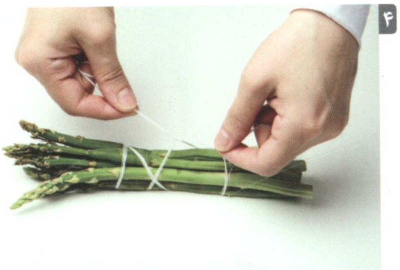
۲

نخ را به‌سمت پایین دسته مارچوبه کشیده و دور مارچوبه‌ها بپیچانید؛



۳

نخ را چند بار در قسمت پایین مارچوبه‌ها بپیچانید؛



۴

نخ را در انتهای کار، گره بزنید؛



۵

انتهای دسته مارچوبه‌ها را با چاقو ببرید تا کاملاً صاف و یکدست شوند؛



جداکردن سر مارچوبه

درصورتی‌که به قسمت سر مارچوبه نیاز دارید، فقط بالای دسته مارچوبه را با نخ ببندید و از قسمت زیر نخ، دسته مارچوبه را برش دهید.





آماده‌سازی لوبیاسبز

۱



سَر و انتهای لوبیاسبز را با چاقو جدا کنید. نخ لوبیاسبز را از قسمت انتهای آن گرفته، تا سمت دیگر لوبیا بکشید و جدا کنید؛

۲



لوبیاسبز را روی سطحی صاف قرار داده و به‌صورت مورب برش دهید.

آماده‌سازی گل‌کلم

۱



برگ‌ها و قسمت سبز انتهایی گل‌کلم را جدا کنید؛

۲





هسته مرکزی گل‌کلم را با چاقویی تیز، خارج کنید؛

۳



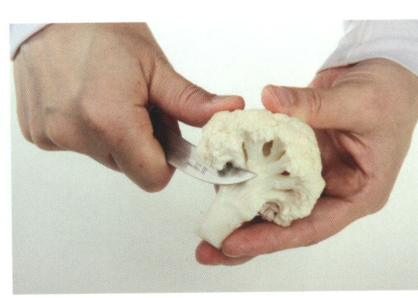
ساقه گلچه‌ها را با چاقو، از ساقه اصلی گل‌کلم جدا کنید؛

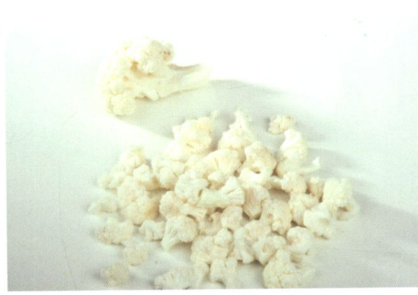
۴



ساقه انتهایی گلچه‌ها را جدا کنید؛

۵





ساقه گل‌های ریزتر را نیز با چاقو، از ساقه اصلی گلچه‌ها جدا کنید؛

۶



برای حفظ رنگ سفید گلچه‌ها، آن‌ها را در ظرفی حاوی آبِ سرد و آب‌لیموترش قرار دهید.

آماده‌سازی کلم بروکلی

گلچه‌های کلم بروکلی را از قسمت پایین کلم به سمت بالای آن، با چاقو از ساقه اصلی جدا کنید.





آماده‌سازی کلم بروکسل

۱ برگ‌های پلاسیده کلم بروکسل را با چاقو جدا کنید؛



۲ در قسمت انتهای کلم بروکسل، با چاقو برشی به‌شکل ضربدر ایجاد کنید.



آماده‌سازی کلم‌برگ

روش اول



قسمت انتهای کلم‌برگ را جدا کنید؛



دورتادور مغز کلم‌برگ را با چاقوی تیز و نازکی برش دهید؛



مغز کلم‌برگ را خارج کنید؛





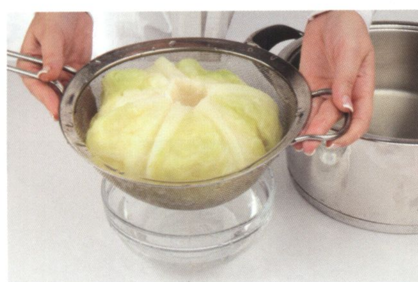
برگ‌های کلم‌برگ را به‌آرامی جدا کنید.

روش دوم

از این روش بیشتر برای تهیه دلمه کلم‌برگ استفاده می‌شود.



ابتدا مغز کلم‌برگ را با چاقوی تیز و نازکی خارج کنید؛



کلم‌برگ را به‌مدت ۲۰ دقیقه در قابلمه‌ای حاوی آبِ جوش و کمی نمک بجوشانید، سپس آبکش کنید؛



برگ‌های کلم‌برگ را به‌آرامی جدا کنید.

روش سوم



کلم‌برگ را با چاقو، از وسط دونیم کنید؛



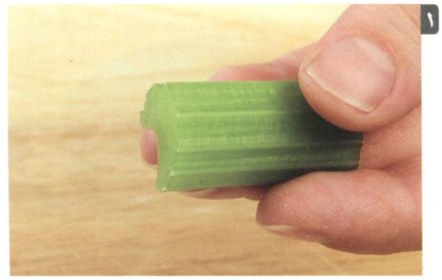
هر نیمه از کلم‌برگ را دونیم کنید؛



مغز کلم‌برگ را با چاقو برش دهید تا برگ‌های آن به‌راحتی جدا شوند.

آماده‌سازی کرفس

۱



با چاقوی تیزی، رگبرگ‌های ساقه کرفس را گرفته و به‌سمت خودتان بکشید تا جدا شوند؛

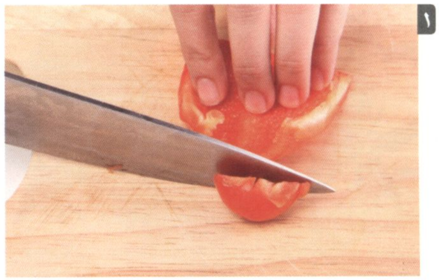
۲



ساقه‌ها را به‌اندازه دلخواه برش دهید.

آماده‌سازی فلفل دلمه‌ای

۱



فلفل دلمه‌ای را به‌روش پنجه‌ای (سه‌انگشتی) نگه داشته و سرِ دانه‌های آن را جدا کنید؛

۲



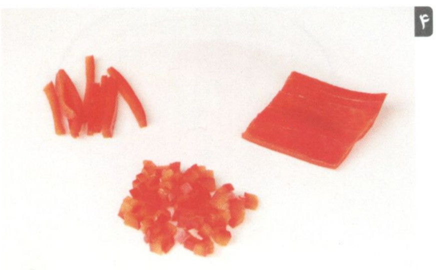
فلفل دلمه‌ای را روی سطح صافی قرار دهید، طوری‌که پوستِ آن به‌سمت شما باشد، سپس آن را با پشتِ چاقو یا کفِ دست فشار دهید تا کاملاً صاف شود؛

۳



فلفل دلمه‌ای را برگردانده و اضافات اطراف آن را با چاقو جدا کنید؛

۴



فلفل دلمه‌ای را به‌صورت دلخواه برش دهید.

آماده‌سازی سیب‌زمینی با پوست‌کن

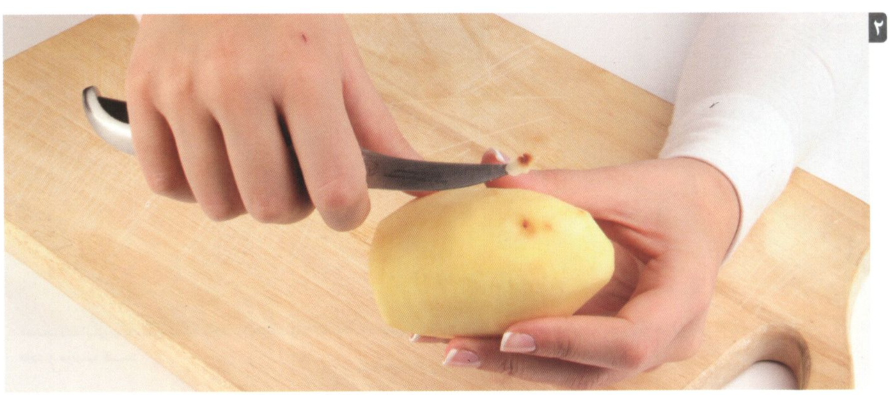
۱

پوست‌کن را روی ماده غذایی مانند سیب‌زمینی قرار دهید، طوری‌که تیغه پوست‌کن مماس بر انتهای سیب‌زمینی باشد، سپس آن را به‌سمت خود بکشید؛



۲

با نوک تیز چاقو، لک‌های روی سیب‌زمینی را خارج کنید.



بلانچ کردن گوجه‌فرنگی

۱



در قابلمه‌ای مناسب، مقداری آب ریخته و روی حرارت زیاد قرار دهید تا جوش آید؛

۲



گوجه‌فرنگی را به‌مدت یک تا سه دقیقه داخل آبِ جوش بیندازید؛

۳



گوجه‌فرنگی را با صافی از داخل آبِ جوش خارج کنید؛

۴



بلافاصله آن را به‌مدت یک دقیقه، در ظرفی حاوی آب و یخ قرار دهید؛

۵



گوجه‌فرنگی را آبکش کرده یا با صافی از ظرف حاوی آب و یخ خارج کنید

۶



پوست گوجه‌فرنگی را با چاقو، به‌راحتی جدا کنید.

برش خلالی گوجه‌فرنگی

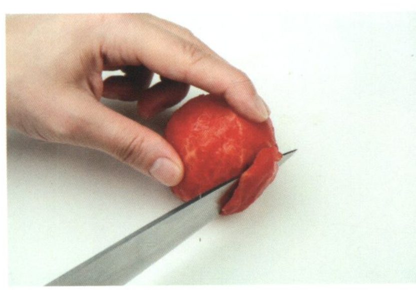
(Julienne)

۱



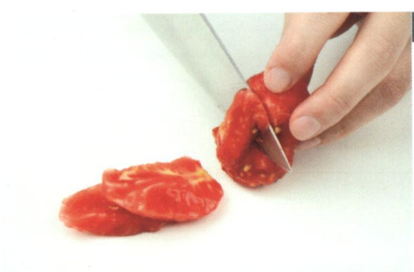
با پوست‌کن مخصوص یا چاقوی دندانه‌دار، پوستِ گوجه‌فرنگی را از گوشتِ آن جدا کنید؛

۲



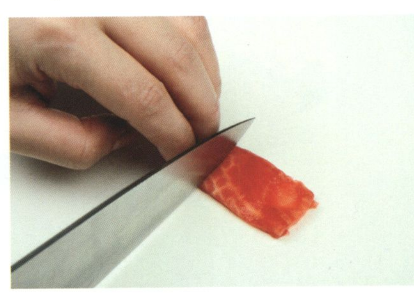
گوجه‌فرنگی را به‌صورت ورقه‌های نازک برش دهید؛

۳



تخم‌های گوجه‌فرنگی را جدا و خارج کنید؛

۴



قسمت بالایی و پایینی برش‌های گوجه‌فرنگی را با چاقو برش داده و مرتب کنید؛

۵



برش‌های گوجه‌فرنگی را به‌صورت خلالی خرد کنید.



آماده‌سازی بادنجان

روش اول



با چاقو، بادنجان را به‌فاصله یک سانتی‌متر از زیر لبه کلاهک آن به سمت پایین برش دهید (طوری‌که بادنجان دو نیم شود، اما دو نیمه آن از قسمت کلاهک به یکدیگر چسبیده باشند)، سپس به‌همین‌ترتیب برش دیگری ایجاد کنید تا هر نیمه بادنجان نیز به دونیم تقسیم شود.

روش دوم

۱



بادنجان را با چاقو، از وسط دو نیم کرده، سپس شکاف‌هایی به‌صورت موازی از قسمت بالا به‌سمت پایین، در سطح داخلی بادنجان ایجاد کنید؛

۲



سطح داخلی بادنجان را به‌صورت عرضی و به‌شکل مورب و موازی یکدیگر برش دهید.

تلخی‌گرفتن بادنجان

روی بادنجان‌ها کمی نمک بپاشید و به‌مدت یک ساعت در آبکش قرار دهید تا تلخی آن‌ها گرفته شود، سپس آن‌ها را با حوله کاغذی خشک کنید.

خارج کردن تخم خیار

۱



خیار را با چاقو به‌صورت طولی برش داده و دو نیم کنید؛

۲



با قاشقی کوچک، تخم‌های داخل خیار را خارج کنید.

پوست‌گرفتن قارچ

در این روش کلاهک قارچ، شکل خود را به‌طورکامل حفظ می‌کند.

۱



قارچ را از قسمت کلاهک آن در دست بگیرید؛

۲



با استفاده از چاقویی کوچک و تیز، پوست قارچ را از نزدیک پایه قارچ جدا کنید؛

۳



پوسته را به‌آرامی کشیده و جدا کنید؛

۴



برای پیشگیری از سیاه‌شدن قارچ، بلافاصله پس از پوست‌گیری، لیموترش برش‌داده‌شده‌ای روی آن بمالید یا قارچ را به مقداری آب‌لیموترش آغشته کنید.

چهارتکه‌کردن قارچ

۱



قارچ بدون پوست را به‌صورت عمودی روی تخته برش قرار داده و آن را از وسط دو نیم کنید؛

۲



هر نیمه از قارچ را روی تخته برش قرار داده و مجدداً آن را از وسط، دو نیم کنید؛



برش خلالی قارچ

(Julienne)



۱

یکی از کناره‌های کلاهک قارچ را برش دهید تا بتوانید قارچ را روی سطح صافی نگه دارید، سپس آن را به‌صورت افقی از قسمت بالای کلاهک به‌سمت پایین برش دهید؛



۲

چاقو را عمود بر ورقه‌های قارچ قرار داده و آن‌ها را به‌صورت خلالی خرد کنید. پس از این مرحله، می‌توانید برش جولین را تهیه کنید.

برش ورقه‌ای قارچ



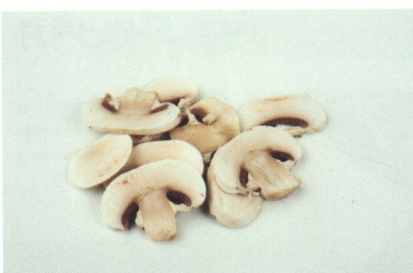
۱

قارچ را عمود بر سطحی صاف قرار دهید؛



۲

با چاقویی تیز، قارچ را از قسمت بالای کلاهک به‌سمت پایین آن برش دهید؛



اخته‌کردن قارچ

بهتر است برای نگهداری طولانی‌مدت قارچ، آن را «اخته» کنید، یعنی هاگ‌های قارچ را خارج کنید.



۱

پایه قارچ را جدا کرده و با گلوله‌ساز (توپی)، هاگ‌دان‌های آن را خارج کنید؛



۲

لبه کلاهک را با چاقو برش داده و مرتب کنید؛



۳

برای پیشگیری از سیاه‌شدن قارچ و قسمت هاگ‌گیری‌شده آن، لیموترش برش‌داده‌شده‌ای روی قارچ بمالید یا آن را به مقداری آب‌لیموترش آغشته کنید.

آماده‌سازی پیاز

۱

قسمت سَر پیاز را با چاقو جدا کنید؛

۲

ریشه پیاز را نیز جدا کنید؛

۳

چاقو را زیر لایه اول پوست پیاز قرار دهید؛

۴

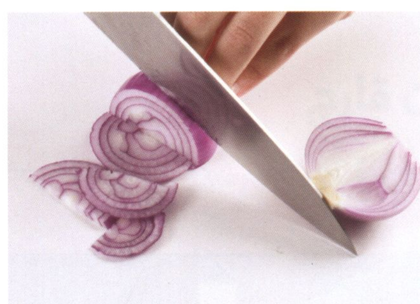

پوست پیاز را تا قسمت پایین پیاز برش داده و جدا کنید.

برش‌های پیاز

۱
پیاز بدون پوست را از وسط دو نیم کرده، سپس هر نیمه را مجدداً دو نیم کنید؛



۲
پیاز دونیم‌شده را از قسمت صافِ آن روی تخته برش قرار داده و به‌صورت پنجه‌ای در دست بگیرید، سپس چاقو را عمود بر پیاز قرار داده و به‌صورت خلالی خرد کنید.





نگینی‌کردن پیاز

۱
برای نگینی‌کردن پیاز، آن را پوست گرفته، اما ریشه آن را جدا نکنید، سپس پیاز را دو نیم کرده و از قسمت صافِ آن، روی تخته برش قرار دهید. پیاز را به‌صورت پنجه‌ای در دست گرفته و آن را به‌صورت طولی برش دهید، طوری‌که شکل پیاز حفظ شود؛



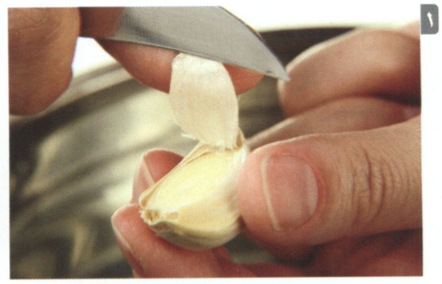
۲
پیاز را به‌صورت عرضی برش دهید؛



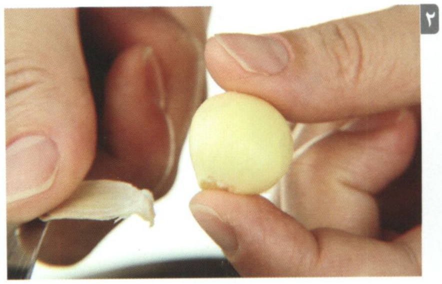
۳
چاقو را عمود بر پیاز گرفته و از قسمت بالای پیاز به سمت پایین برش دهید؛



آماده‌سازی سیر



انتهای پوست سیر را با چاقویی کوچک و تیز گرفته و به‌سمت بالا بکشید؛



این کار را تکرار کنید تا پوست سیر کاملاً جدا شود.

کوبیدن سیر

کوبیدن سیر باعث می‌شود عطر آن در غذا دوبرابر شود.

پهنای تیغه چاقو را روی سیر قرار داده و با دست آن را فشار دهید تا سیر له شود.

برای ۲برابر شدن عطر و طعم سیر می توانید سیر را نگینی خرد کرده، مقداری نمک به آن اضافه کنید و مجدداً سیر را خرد کنید.



خارج‌کردن سبزی داخل پیاز و سیر

از آنجاکه قسمت سبز داخل سیر و پیاز برای سلامتی بدن بسیار مضر هستند، حتماً آن‌ها را پیش از مصرف جدا کنید.



پیاز را با چاقو، از وسط دو نیم کنید؛



قسمت سبزرنگ داخل آن را با چاقو گرفته و خارج کنید.

خردکردن سبزی

سبزی را دسته‌ای رول کرده و به‌صورت پنجه‌ای آن را در دست بگیرید، سپس آن را بِا چاقویی تیز یا تیغه سبزی خردکن به‌اندازه موردنیاز خرد کنید.











حبوبات

بقولات یا حبوبات محصولات بنشنی هستند که از ۱ تا ۱۲ دانه با اندازه، شکل و رنگ‌های مختلف در غلاف خود دارند. اصطلاح "بقولات" به محصولاتی اشاره دارد که منحصراً به‌عنوان دانه خشک برداشت می‌شوند؛ بنابراین لوبیاسبز و نخودفرنگی جزو سبزیجات به شمار می‌آیند و از این تعریف مستثنی می‌شوند. محصولاتی که اساساً برای استخراج روغن کشت می‌شوند (دانه‌های روغنی نظیر دانه سویا و بادام‌زمینی) و محصولاتی که منحصراً برای تخم‌کاری به‌کار می‌روند (نظیر شبدر و یونجه) نیز از این تعریف مستثنی هستند. بقولات به‌دلیل داشتن درصد بالایی از پروتئین و اسید آمینه نسبت‌به برنج و گندم، از اهمیت ویژه‌ای در تغذیه روزانه برخوردارند. پروتئین بقولات از نظر کیفیت معادل پروتئین سویا است و طبق نظر سازمان بهداشت جهانی این نوع پروتئین، معادل با پروتئین‌های گوشت، شیر و تخم‌مرغ است. آن‌ها غنی از کربوهیدرات و فیبر بوده و چربی کمی دارند (که آن هم بیشتر به‌صورت غیراشباع است) و منبع مهمی از برخی ویتامین‌های گروه B به‌شمار می‌آیند. بقولات تازه حاوی ویتامین C هستند، اما مقدار این ویتامین پس از برداشت، کاهش یافته و طی فرایند خشک‌کردن کاملاً ازبین‌می‌رود. با این‌حال، بقولات کنسروی، حدود نیمی از ویتامین C خود را حفظ میکنند. یکی از مزایای بقولات خشک این است که آن‌ها را می‌توانید به‌مدت طولانی در جای خشک و دور از نور و هوا نگهداری کنید، اما بهتر است آن‌ها را تا حدامکان، به‌صورت تازه مصرف کنید. بقولات کهنه‌ای که برای مدت طولانی انبار شده‌اند، نیاز به صرف زمان بیشتری برای پخت دارند. هنگام پخت، حدود ۵۵ درصد وزن خشک این مواد را برای هر نفر در نظر بگیرید، زیرا پس از خیس‌کردن و پخت، حجم آن‌ها دو برابر خواهد شد. از جمله کارهای مؤثر برای کاهش نفخ حبوبات، خیساندن آن‌ها است و یا افزودن مقدار بسیار کمی تخم بادیان رومی، زیره سیاه، شبت یا تخم رازیانه به حبوبات درحال پخت است. باید توجه داشته باشید مصرف لوبیا قرمز یا دانه سویای خام یا کاملاً پخته‌نشده، خطراتی اساسی را متوجه سلامتی انسان می‌کند.

خرید

از آنجا که بیشتر حبوبات در تمام فصول سال در دسترس هستند، بنابراین حبوباتی را خریداری کنید که یکدست و یک‌اندازه باشند و آثار آفت‌زدگی، سوراخ‌شدگی، سموم نباتی، پوسیدگی یا ناهماهنگی در رنگ آن‌ها دیده نشود.

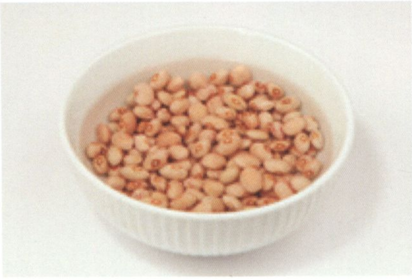
نگهداری

نحوه صحیح نگهداری، در واقع روش پیشگیری از آفت‌زدگی و افزایش ماندگاری آن‌هاست. بدین‌منظور، حبوبات را پس از خرید، شسته و در آبکش بریزید تا آبِ آن‌ها کاملاً گرفته شود، سپس آن‌ها را به مقداری نمک آغشته کرده و روی پارچه تمیزی پهن کنید تا خشک شوند. پس از خشک‌شدن، حبوبات را در ظروف دربسته ریخته و در مکانی خشک و دور از نور آفتاب به‌مدت یک‌سال نگهداری کنید.

خیساندن

بیشتر بقولات خشک را باید پیش از پخت، به‌مدت چند ساعت خیس کرد، اما عدس، لوبیا چشم‌بلبلی و ماش از این قاعده مستثنی هستند. زمان خیساندن حبوبات، بین ۴ تا ۱۲ ساعت متغیر است و معمولاً بهتر است آن‌ها را به‌مدت یک شب بخیسانید. در این فاصله دو تا سه بار، آبی را که بقولات در آن خیس خورده‌اند، عوض کنید، سپس بقولات را آبکش کرده و بدون افزودن نمک (زیرا نمک باعث سخت‌شدن پوسته حبوبات شده و زمان پخت را افزایش می‌دهد) در آبِ تازه بپزید و در آخر نمک را اضافه کنید. خیساندن و پختِ بقولات در آبِ تازه، باعث حل‌شدن قند دیرهضم حبوبات در آب شده و نفخ حاصل از مصرف آن‌ها را بسیار کاهش می‌دهد.





اگر زمان کافی برای خیساندن ندارید، حبوبات را در قابلمه‌ای حاوی آب جوش به مدت ۲ تا ۳ دقیقه با درِ بسته قرار دهید، سپس آبکش کرده و در قابلمه‌ای دیگر حاوی آب جوش بپزید.

روش دیگر، مانند روش فوق است اما درِ قابلمه را نگذارید و پس از آبکش‌کردن، به مدت ۳ ساعت در آب سرد خیس کنید و سپس در قابلمه حاوی آب جوش بپزید.

جوانه زدن

حبوبات را پس از ۲۴ ساعت خیساندن، در آبکش بریزید. سپس پارچه نازکی را خیس کرده، حبوبات را در وسط آن بریزید و در آبکش قرار دهید. روزی سه تا چهار بار، با آب‌پاش یا دست مقداری آب روی آن بپاشید. زمان جوانه‌زدن حبوبات مختلف، متفاوت است و معمولاً بین دو تا پنج روز طول می‌کشد. اگر دمای اتاق کمی گرم باشد، جوانه حبوبات زودتر رشد می‌کند.





لوبیا

زمان برداشت لوبیا، اواخر شهریور تا اوایل مهر است و خاستگاه اصلی آن، آمریکا است. لوبیا انواع گوناگونی دارد که عبارت‌اند از سیاه، چشم‌بلبلی، چیتی، قرمز، سبز، آدوکی، تخت و سفید. زمانی‌که پوست غلاف لوبیا ترد است و دانه هنوز بسته نشده، از آن به عنوان لوبیاسبز استفاده می‌شود، اما هنگامی‌که پوست غلاف، سفت می‌شود، دانه‌های داخل آن فرم گرفته و به صورت رنگی یا سفید درمی‌آید، این دانه‌ها به صورت تازه یا خشک در پخت انواع غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد. مدت زمان لازم پخت انواع لوبیا، بین ۲ تا ۳ ساعت است.

انواع لوبیا عبارتند از:



لوبیا سیاه

در آمریکای مرکزی و جنوبی بسیار پرطرفدار است. این لوبیا دارای پوست سیاه درخشان، گوشتی نرم و طعمی آجیلی است و برای پخت انواع سوپ و کاسرول انتخاب مناسبی است.



لوبیا چشم‌بلبلی

لوبیای سفید کوچک با طعمی مطبوع، بافتی نرم و نقطه‌ای سیاه‌رنگ که محل اتصال آن به غلاف است. این لوبیا در آشپزی آمریکایی، آفریقایی و ایرانی کاربرد فراوانی دارد.



لوبیا سبز (Flageolet Bean)

لوبیا سبز ایتالیایی که از نوع انگلیسی آن کمی بزرگ‌تر است، بافتی خامه‌ای و طعمی دلنشین دارد و به‌طور سنتی به‌همراه سبزیجات و گوشت بره بریان یا رست شده سرو می‌شود.



لوبیا چیتی (Pinto Bean)

لوبیایی به‌رنگ کِرِم با لکه‌های زرشکی‌رنگ که در آمریکای لاتین و سراسر جنوب غرب آمریکا رشد می‌کند. این لوبیا پس از پخت، رنگی روشن‌تر و بافتی نرم‌تر پیدا می‌کند و برای تهیه سوپ، سالاد و خورش‌های برنجی انتخاب مناسبی است.



لوبیا قرمز (Red Kidney Bean)

لوبیایی به‌رنگ قرمز تیره و به‌شکل کلیه است و برای تهیه انواع سالاد لوبیا و خورش انتخاب مناسبی است. لوبیا قرمز خشک را باید به‌مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید تا مواد سمی آن از بین برود، سپس در طی بازه زمانی ۴۵ تا ۶۰ دقیقه پخته خواهند شد. پس از پخت، لوبیاها باید بافت هموار و نرمی داشته باشند، درصورتی‌که وسط لوبیا همچنان سفت و سفید باشد،هنوز کمی خام است و زمان بیشتری برای پخت نیاز دارد.



لوبیا سفید (Butter Bean)

خوراکی محبوب انگلیسی‌ها و آمریکایی‌ها است. سرشار از مواد معدنی و مقوی بوده و بافتی آردی و طعمی قوی دارد. این نوع لوبیا برای تهیه سوپ، آبگوشت، حلیم بادنجان و خورش لوبیاسفید که یکی از دهها خورش اصیل ایرانی است، استفاده می‌شود، همچنین پوره‌شده آن، در تهیه انواع سالاد به‌کار می‌رود.



لوبیا آدوکی (Adzuki)

بسیار کوچک، مدور، به‌رنگ قرمز تیره، درخشان، معطر، شیرین و شبیه ماش است و از آن در پخت شیرینی‌های شرقی استفاده می. استفاده از سس سویا در تهیه غذاهای چینی بسیار مرسوم است.



سویا (لوبیای روغنی) (Soya bean)

فصل دانه سویا، پاییز است. این گیاه برحسب رنگ، اندازه دانه، ویژگی‌های فیزیکی، ترکیب شیمیایی و زمان رشدونمو، به انواع گوناگونی تقسیم می‌شود. امروزه سویا به‌رنگ‌های سفید، خاکستری، سیاه، زرد و خال‌دار برداشت می‌شود و مرغوب‌ترین نوع آن در ایران، متعلق به استان‌های مازندران و گلستان است. سویا را می‌توانید در تمام فصول سال مصرف کنید.

دانه سویای تازه، بافت ابریشمی و مزه ملایمی نسبت‌به سایر دانه‌ها دارد و از بالاترین مقدار پروتئین و چربی برخوردار است. از خرید سویا که رنگ آن به تیرگی گراییده و اثر آفت‌زدگی یا پوکی روی آن دیده می‌شود، اجتناب کنید.

آرد سویا: آرد سویا مرغوب، به‌رنگ سفید یا سفید مایل به کرم و پودری یکنواخت دارد و عاری از طعم تُند، مواد خارجی و قارچ است.

آماده‌سازی سویای خشک: سویا را به‌مدت ۳۰ دقیقه در ظرفی حاوی آبِ نیمه‌گرم خیس‌کنید، سپس در آبکش ریخته و با دستمال حوله‌ای آب اضافی سویا را با فشار روی آن بگیرید (مانع نفخ می‌شود) و به‌مدت دو تا سه دقیقه در تابه‌ای حاوی روغن تفت دهید. برای ایجاد طعم بهتر، در آخر تفت، مقداری زردچوبه به آن اضافه کنید.

سس سویای رقیق: این سس شورتر از سس سویای غلیظ است؛ افزودن آن رنگ غذا را تیره نمی‌کند و در تهیه غذاهای دریایی استفاده می‌شود.

سس سویای غلیظ: طعم تندی دارد و افزودن آن موجب تیره‌شدن رنگ غذا می‌شود.



شیر سویا: از نظر خواص، شبیه شیر معمولی است، اما مقدار کلسیم و پروتئین آن با شیر معمولی تفاوت دارد؛ همچنین فاقد لاکتوز (قند شیر) است و به‌همین‌دلیل برای افرادی که معده‌شان به لاکتوز حساسیت دارد، انتخاب مناسبی است. برای تهیه شیر سویا، به‌ازای هر پیمانه دانه سویا، سه تا چهار پیمانه آب در ظرفی ریخته و سویا را به‌مدت یک شبانه‌روز در آن بخیسانید، سپس آن را آبکشی کرده و با آبِ تمیز بشویید (جداشدن پوست برخی دانه‌ها در طی این فرایند، طبیعی است) دانه‌ها را به آرد سویا آغشته کرده و به‌تدریج به آن، آبِ جوش اضافه کنید؛ به‌ازای هر پیمانه سویا، هشت پیمانه آبِ جوش بریزید و به‌مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید (دقت کنید نسوزد)، سپس مایع را داخل تنظیفی ریخته و مایع عبورداده‌شده را در ظرف تمیزی بریزید. شیر سویا را می‌توانید به‌مدت پنج روز در یخچال نگهداری کنید.



نخود

(Chickpea)

گونه تابستانی نخود، دارای دانه‌های درشت و کرم‌رنگ است و در ایران و کشورهای غرب آسیا می‌روید. نوعی نخود با دانه‌های سیاه‌رنگ نیز وجود دارد که فقط برای تهیه لپه کشت می‌شود. در ایران، نخود در شهرهای فریدون‌شهر و چادگان تولید شده و در سه نوع درشت، متوسط و ریز وجود دارد. نخود مرغوب معمولاً درشت و دارای پوستی به رنگ زرد یا کرم است و مدت زمان لازم برای پختِ نخود، سه تا چهار ساعت است.

لپه زرد

لپه از پوست‌کندن و دونیم‌شدن نخود سیاه به‌دست می‌آید. نخودها را پس از ۲۴ ساعت خیساندن، روی تخته کار ریخته و وردنه را روی آن‌ها بغلتانید تا پوست آن‌ها جدا شده و به دو لپه قسمت شوند، سپس آن‌ها را خشک کنید. بهتر است لپه را پیش از پخت، در روغن تفت دهید، سپس آن را با مقداری آب به مدت سه ساعت بپزید. این کار مانع وارفتن لپه پس از پخت می‌شود؛ اما لپه تفت‌داده نشده، سریع‌تر می‌پزد و به‌راحتی شکل ظاهری خود را از دست می‌دهد.

نخودچی

نخود سفیدِ فرآوری‌شده است که پس از حرارت‌دادن اولیه، نمک‌زدن و حرارت‌دادن مجدد و پوست‌گیری به‌دست می‌آید. از خرید نخودچی که رنگ آن به تیرگی و سیاهی گراییده، خودداری کنید. نخودچی را می‌توانید به‌مدت ۶ ماه در جای خشک و خنک نگهداری کنید. برای تهیه آرد نخودچی، نخودچی پوست‌گرفته و بی‌نمک را آسیاب کرده و از الکِ بسیار ریز رد کنید.

عدس

(lentil)



فصل برداشت عدس، تابستان است. عدس‌ها پایه مغذی هر غذایی هستند و از نظر اندازه و رنگ به انواع گوناگونی ازجمله عدس رسمی، عدس سبز درشت، دال‌عدس (لپه عدس یا عدس قرمز) و عدس قهوه‌ای تقسیم می‌شوند. عدس رسمی دانه‌ای گرد و نسبتاً درشت دارد و رنگ آن خاکی یا سبز مایل به زرد است. دال‌عدس، دانه‌های ریز و قرمزرنگی دارد که از دونیم‌شدن لپه‌های عدس به‌دست می‌آید. دانه‌های عدس قهوه‌ای، ریز و یکدست بوده و بسیاری معتقدند این عدس بسیار خوشمزه¬تر از عدس رسمی دانه‌درشت است. عدس‌های قهوه‌ای یا سبزِ درشت طی پخت، شکل خود را حفظ کرده و برای استفاده در سوپ بسیار مناسب هستند. عدس رسمی برای سرو در کنار غذاهای گوشتی، گوشت شکار و ماکیان انتخاب مناسبی است و از آن برای تزیین ماهی کبابی و پخته‌شده در فر نیز استفاده می‌شود و مدت‌زمان لازم برای پخت عدس، ۴۰ تا ۵۰ دقیقه است.

ماش

(Mung Bean)



فصل برداشت ماش، بهار است. ماش دانه‌ای کوچک و گِرد و به‌رنگ سبز زیتونی است که به‌صورت لپه‌ای، کامل و بدون پوست عرضه می‌شود. بهتر است پیش از پخت، ماش را در مقداری روغن تفت داده یا بدون روغن، بو دهید تا در طی فرایند پخت، پوستِ آن جدا نشود. مدت‌زمان لازم برای پخت ماش، ۲۵ تا ۳۵ دقیقه است.

جوانه ماش

برای تهیه آن، دانه‌های ماش را در مقداری آب خیس کنید، طوری‌که آب روی دانه‌ها را بگیرد و به‌مدت ۲۴ ساعت در جای گرمی استراحت دهید. در طی این مدت، آبِ آن را دو تا سه بار عوض کنید، سپس آن را آبکش کرده، دانه‌ها را در سینی ریخته و پهن کنید، روی دانه‌ها را با پارچه کتان مرطوبی بپوشانید و در جای تاریک و نسبتاً گرمی (در حدود ۲۲ درجه سانتی‌گراد) قرار دهید (باید پارچه را همواره مرطوب نگه دارید، بنابراین روزی چند بار با آب‌پاش یا دست، مقداری آب روی آن بپاشید). معمولاً دانه‌ها پس از یک روز، ریشه زده و پس از سه تا پنج روز جوانه می‌زنند. پس از جوانه‌زدن، آن‌ها را به‌مدت دو روز پشتِ پنجره و در آفتاب قرار دهید تا رشد کنند (در طی این مدت نیز باید آن‌ها را مرطوب نگه دارید). پس از این مدت، آن‌ها را به‌آرامی در آبکش بریزید تا آبِ آن خارج شود، سپس آن‌ها را در ظرفی دربسته ریخته و به‌مدت سه روز در یخچال قرار دهید (سرمای یخچال باعث توقف رشد جوانه می‌شود). جوانه ماش را به‌صورت سرخ‌شده در غذاهای مختلف و به‌صورت خام در تهیه سالاد و ساندویچ استفاده می‌کنند.





غلات

غلات، بیش از هر محصول دیگری در جهان تولید می‌شود و از این خانواده به‌عنوان «محصولات بسیار ضروری» نام برده می‌شود. دانه‌های کامل غلات منبع غنی از پروتئین، کربوهیدرات، فیبر غذایی، اسیدهای چرب ضروری و سایر مواد مغذی مهم به‌شمار می‌آیند، اما ازآنجاکه هنگام آسیاب‌کردن، لایه‌های خارجی غلات (سبوس و گیاهک) برداشته می‌شوند، ارزش غذاییِ آردِ آن‌ها کاهش می‌یابد.



خرید

تشخیص کیفیت غلات، با نگاه‌کردن کار ساده‌ای نیست، اما تاریخ تولید و انقضای مندرج روی بسته‌بندی آن‌ها، می‌تواند به انتخاب و خرید غلات باکیفیت، کمک شایانی کند؛ همچنین توجه کنید دانه‌های غلات، عاری از هرگونه آثار آفت‌زدگی باشند.

نگهداری

غلات را براساس اطلاعات درج‌شده روی بسته‌بندی آن‌ها نگهداری کنید. معمولاً تمامی غلات، برنج، پاستای خشک و انواع نودل باید در ظرف‌های دردار (بدون هوا) و در جای خشک، خنک و دور از نور مستقیم آفتاب نگهداری شوند. با این روش می‌توانید دانه‌های کامل غلات را بیشتر از یک سال و دانه‌های خردشده آن‌ها را به مدت دو تا سه ماه نگهداری کنید.



آرد

خرید

آرد، یکی از اجزای مهم در تهیه انواع غذاها است. ماده پودرمانندی است که از دانه غلات یا سایر مواد نشاسته‌ای به‌دست می‌آید. معمولاً آرد را از آسیاب‌کردن دانه گندم تهیه می‌کنند؛ اما از دانه‌ذرت، گندم سیاه (چاودار)، جو، نخود و برنج نیز آرد تهیه می‌شود.

نگهداری آرد

محل نگهداری آرد باید تمیز، خشک، عاری از بو، حشرات و جوندگان باشد. آرد را در ظرف دربسته و در جای خنک نگهداری کنید. الک‌کردن آرد علاوه‌بر گرفتن ناخالصی‌های آن، باعث می‌شود ذرات به‌هم‌چسبیده آرد از یکدیگر جدا شوند، بازدهی خمیر افزایش یافته و مخمرها و باکتری‌ها تکثیر یابند، مخلوط‌کردن آن با آب و شیر و به‌طور کلی مایعات، آسان شده و بوی رطوبت (نا) و کپک‌زدگی آرد و درصد رطوبت آن کاهش یابد. افزودن نمک و شیر برای بهبود کیفیت خمیر بسیار مناسب است. اضافه‌کردن نمک به آردهایی که گلوتن کمتری دارند و از کیفیت پایین‌تری برخوردارند، باعث مهار فعالیت آنزیماتیکی می‌شود. هرگز آرد تازه را با آرد کهنه مخلوط نکنید و در زمان خرید، فقط آرد موردنیاز یک تا دو ماه را تهیه کنید.









مالت (عصاره)

تمام غلات قابلیت تبدیل‌شدن به مالت را دارند، اما آنچه را که در ادامه، به‌عنوان «مالت» می‌نامیم، شامل مالت گندم، چاودار، ذرت و جو است. مالت را می‌توان عصاره حاصل از غلات کشت و برشته‌شده با روش و مراحل مخصوص نامید که طی آن مالتوز (نوعی شیرینی) موجود در غلات به‌دست می‌آید. در واقع این جوانه غلات است که با اندکی حرارت، ماده اولیه ماءالشعیر را می‌سازد.

روش تهیه مالت

دو کیلوگرم جو را بادقت پاک کرده، بشویید و در ظرفی دردار بریزید، سپس مقداری آب به آن اضافه کنید، طوری‌که تقریباً پنج سانتی‌متر بالاتر از سطح جو را بگیرد و آن را به‌مدت هشت ساعت استراحت دهید. پس از این مدت، جو را از صافی عبور داده و بگذارید به مدت هشت ساعت در همان صافی باقی بماند. پس از این مدت، دانه‌های جو را کفِ سینی پهنی ریخته، مقداری آب به آن اضافه کنید، طوری‌که روی دانه‌ها را کاملاً بپوشاند، حوله مرطوبی روی آن قرار داده و بگذارید هشت ساعت دیگر نیز استراحت کند و جوانه بزند (غلات نباید بیشتر از هشت ساعت در آب غوطه‌ور باشند، زیرا این کار، باعث ازبین‌رفتن مغز آن‌ها شده و به‌دلیل کمبود اکسیژن، دیگر جوانه نخواهند زد). پس از جوانه‌زدن، آن‌ها را دوباره از صافی عبور دهید تا آب آن کاملاً خارج شود (دقت کنید ریشه غلات آسیب نبیند). کفِ سینی فر را با دستمال حوله‌ای پوشانده و غلات را روی دستمال پهن کنید.

به‌منظور جلوگیری از نفوذ نور و هوا، سینی را درون کیسه پلاستیکی غیرشفاف قرار داده، درِ آن را گره بزنید و به‌همین‌صورت به‌مدت چهار روز نگهداری کنید. پس از این مدت، جوانه مطلوب باید طولی به‌اندازه سه‌چهارم طول غله داشته باشد (جوانه با ریشه تفاوت دارد، ریشه معمولاً شامل چند رشته نازک است، ولی جوانه که در اصل ساقه گیاه را تشکیل خواهد داد، ضخیم‌تر و یک‌شاخه است.) از آنجاکه گندم و ذرت نیاز کمتری به این تغییر و تبدیل دارند، سه روز ماندن در کیسه تاریک و بی‌هوا، برای آن‌ها کافی است. لازم به توضیح است جو خیس و جوانه‌زده قادر است تا به‌اندازه نیمی از وزن خود، آب جذب کند. با خشک‌کردن مالت سبز در درجه حرارت‌های مختلف، مالت کم‌رنگ، مالت بلوری (کارامل) یا مالت ویژه حاصل می‌شود. مالت سبز برای تبدیل‌شدن به مالت بلوری (کارامل) به دمای ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد نیاز دارد. از این روش برای تهیه مالت از سایر غلات مانند گندم، چاودار و ذرت نیز استفاده می‌شود.

مالت کمرنگ

آبجو در طی دو مرحله اصلی حرارتی تهیه می‌شود؛ در مرحله اول، مالت سبز را روی سینی فر پهن کرده و به‌مدت ۲۴ ساعت درون فر گرم‌شده با شعله پیلوت یا در محیطی بین ۴۰ تا ۵۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید) تا زمانی‌که وزن کل مالت به ۲/۲۵۰ کیلوگرم برسد، مالت در این مرحله ۱۲٪ رطوبت دارد). در مرحله دوم باید سینی فر را در حرارت بین ۶۰ تا ۷۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا وزن آبِ موجود در مالتِ نیمه‌خشک، به ۲ تا ۶٪ کاهش یابد (وزن جو در این مرحله باید به ۲/۰۴۰ تا ۲/۱۲۰ کیلوگرم برسد).

مالت‌گرفتن از گندم و ذرت، تنها به طی مرحله اول نیاز دارد، کافی است هر نیم ساعت یک‌بار، مالت‌های درحال‌خشک‌شدن را زیر و رو کرده، شعله فر را خاموش و روشن کنید تا مانع اجتماع آنزیم‌های نشاسته موجود در مالت شود.

برای تشخیص کیفیت مالت، آن را با دندان فشار دهید؛ مالتِ باکیفیت، با فشار ملایم دندان مانند برشتوک خرد شده، طعمی شیرین دارد و از همه مهم‌تر، مغز آن کریستالی (شفاف) نیست.






گندم

گندم -مهم‌ترین عضو خانواده غلات- در دو نوع بهاره و پاییزه کشت می‌شود و برداشت آن در مناطق گرمسیر، اوایل بهار و در مناطق سردسیر، اواخر تابستان است. مرغوب‌ترین گندم ایران، در استان گلستان می‌روید.

موارد مصرف

گندم به‌دلیل داشتن مقدار زیادی گلوتن، طعمی ملایم و شیرین دارد، به همین جهت از آن در تهیه انواع نان، کیک، بیسکویت، شیرینی، غلات صبحانه و پاستا استفاده می‌شود. دانه‌های گندم را می‌توانید به‌صورت کامل یا فرآوری‌شده مصرف کنید. بهتر است گندم کامل را پیش از پخت، به‌مدت ۲۴ ساعت در آب خیسانده و در طول این مدت، آبِ آن را دو تا سه بار عوض کنید. مدت‌زمان لازم برای پخت، به‌ازای یک واحد گندم و سه واحد آب، ۴۰ تا ۶۰ دقیقه است.

نگهداری

دانه‌های گندم به‌دلیل داشتن سبوس، سریع ترشیده می‌شوند، بنابراین باید آن‌ها را در دمای محیط جای خشک و خنک تا یک سال یخچال نگهداری کنید.

هماهنگی طعم

استفاده از گندم در کنار گل‌کلم، پنیر، دارچین، خرچنگ، میگو، ماهی آزاد دودی، خامه، رازیانه، ژامبون، عسل، جو، پرتقال، کشمش و کلم ترش مناسب است.



سبوس گندم

سبوس گندم از آسیاب‌کردن پوسته خارجی گندم که در معرض نور خورشید و جریان هوا قرار دارد به‌دست می‌آید، سبوس گندم فیبر بالایی دارد و برای سلامتی دستگاه گوارش بسیار مفید است.





دانه پرک‌شده گندم

دانه گندم را بخار داده یا کبابی می‌کنند تا نرم شود، سپس پوست آن را جدا کرده و به‌حالت پرک و تخت درمی‌آورند، از دانه‌های پرک‌شده گندم، معمولاً در تهیه نان‌هایی که از ترکیب چند نوع دانه تهیه می‌شوند، استفاده می‌کنند. در طی فرآیند پخت، پرک‌ها به‌دلیل نازک‌بودن به‌سرعت شکسته شده و نرم می‌شوند.





پتله
گندمِ پوست‌کنده را با آب و مقداری نمک بپزید. پس از پخت، آن را آبکش کرده و در معرضِ نور خورشید پهن کنید تا کاملاً خشک شود. گندم خشک‌شده را در هاون بکوبید و خرد کنید.



بلغور
بلغور در لغت به‌معنای درهم‌شکسته و کوفته است. طی فرآیندی سنتی، گندم یا جو را بخار داده، پوست کنده، خشک کرده، سپس آسیاب و نیم‌کوب می‌کنند تا بلغور به‌دست آید. بلغور را می‌توانید بدون نگرانی از بوگرفتن یا کپک‌زدنِ آن، برای مدت طولانی نگهداری کنید.



جوانه گندم
افراد طبیعی و سالم می‌توانند روزانه سه تا پنج قاشق غذاخوری از جوانه گندم را به‌صورت دلخواه مصرف کنند. افرادی که از اضافه‌وزن و چاقی رنج برده یا از رژیم کاهش وزن پیروی می‌کنند، لازم است مقدار مصرف خود را به هفته‌ای سه بار و در هر مرتبه، یک تا سه قاشق غذاخوری محدود کنند. این در حالی است که افرادی که تمایل به افزایش وزن دارند، می‌توانند روزانه تا ۱۰ قاشق غذاخوری جوانه گندم میل کنند. مشاورین تغذیه مؤسسه خانواده تندرست توصیه می‌کنند جوانه گندم را به‌شکل تازه و طبیعی خود که به‌راحتی در منزل نیز قابل تهیه است، مصرف کنید. بهتر است جوانه را به‌دلیل بالابودن سطح ویتامین در همان ابتدای رویش میل کنید، اما می‌توانید آن را به‌مدت پنج روز در ظرف دربسته و داخل یخچال نگهداری کنید.

روش تهیه جوانه گندم
مدت‌زمان لازم برای جوانه‌زدن گندم در تابستان ۲۴ ساعت و در زمستان ۴۸ ساعت است. گندم را پس از شستن، در ظرفی حاوی آب بریزید و آبِ درون ظرف را روزانه یک تا دو بار عوض کنید. به‌محض رویش جوانه، گندم را از آب خارج کرده، روی پارچه نخی مرطوبی پهن کنید و بگذارید به‌مدت ۱۲ ساعت بماند. پس از این مدت، جوانه آماده مصرف است.

روش تهیه نشاسته گندم
ابتدا گندم را در ظرفی حاوی آب خیس کرده و آبِ آن را به‌دفعات عوض کنید، این کار را ادامه دهید تا زمانی‌که گندم به‌راحتی بین دو انگشت له شود، سپس پوسته آن را جدا کنید و در هاون بکوبید. مجدداً آن را به‌همراه مقداری آب در ظرفی ریخته و به‌دفعات آبِ آن را عوض کنید. پس از گذشت زمان، گندم‌ها سفیدرنگ می‌شوند. در این مرحله، آن‌ها را در کیسه پارچه‌ای تمیزی ریخته و آویزان کنید تا آبِ آن کاملاً خارج شود. ماده باقی مانده در کیسه را به‌مدت سه روز در سایه و در مکانی گرم و خشک پهن کنید تا خشک شود.



انواع آرد گندم

اساس آرد را نشاسته تشکیل می‌دهد که خود، یکی از پیچیده‌ترین انواع هیدرات کربن است. معمولاً وقتی سخن از آرد به‌میان می‌آید، منظور آرد گندم است، چون این نوع آرد، بخش عمده‌ای از آرد لازم برای تهیه نان و پاستا را تشکیل می‌دهد. دلیل استفاده وسیع از آرد گندم، خواص آن است. هنگام مخلوط‌کردن این آرد با آب، نوعی پروتئین پیچیده به نام گلوتن در آن ایجاد می‌شود. وجود این ماده سبب می‌شود گازهای حاصله، درون خمیر باقی مانده و خمیر خاصیت ارتجاعی پیدا کند تا بتوان آن را به‌شکل موردنظر درآورد.

آرد گندم کامل: این آرد در هنگام تولید نسبت به آرد معمولی، کمتر پردازش می‌شود، بنابراین مواد غذایی و فیبر بیشتری را در خود حفظ می‌کند، بافت درشت‌تری نسبت به سایر آردها دارد و از مغز و هسته اصلی گندم تهیه می‌شود. آرد گندم کامل، انتخاب مناسبی برای پخت نان است، اما برای شیرینی‌پزی مناسب نیست.

آرد قنادی: از مغز دانه گندم تهیه می‌شود.

آرد سمولینا: از ذرات نسبتاً درشت گندمِ سخت تهیه می‌شود.

آرد خبازی: با درصد سبوس‌گیری ۱۵ تا ۱۸٪ تولید می‌شود و در تهیه نان فانتزی و انواع کیک و شیرینی به‌روش صنعتی به‌کار می‌رود.

آرد ماکارونی: از قسمت داخلی دانه گندم تهیه می‌شود.

آرد اسپلت: آرد اسپلت از نوعی گیاهِ بومی خاورمیانه و در دو نوع سفید و سبوس‌دار تهیه می‌شود. این آرد، طعمی شبیه آرد گندم معمولی دارد و انتخاب مناسبی برای پخت نان است.

آرد نول: با درصد سبوس‌گیری ۲۳٪ تولید می‌شود. این آرد با دانه‌بندی نرم و بافتی کاملاً یکنواخت، از گندم نرم و سختِ مرغوب ایرانی و خارجی تهیه می‌شود. آرد نول برای تهیه محصولات و فرآورده‌های قنادی ازجمله انواع کیک و شیرینی انتخاب مناسبی است.

آرد سبوس‌دار: از آنجا که در تهیه آرد سبوس‌دار، پوسته و جوانه گندم نیز به‌همراه دانه آن آسیاب می‌شود، این آرد مواد مغذی بیشتری نسبت به آرد سفید تصفیه‌شده دارد و گلوتن ندارد. درصورت استفاده از آرد سبوس‌دارِ آسیاب‌شده برای تهیه کیک و بیسکویت، ابتدا آن را غربال کنید تا قسمت‌های درشت و اضافی آن، پیش از استفاده جدا شود. مواد غذایی که با این آرد پخته می‌شوند، در هنگام پخت سریعا به رنگ قهوه‌ای درمی‌آیند. بنابراین دمای پخت را هنگام استفاده از این نوع آرد کم کنید.

فریکه (Freekeh): برای تهیه فریکه، گندم جوان و سبزی را که سه ماه از دروشدن آن می‌گذرد، کبابی می‌کنند تا طعم دودی به خود بگیرد. از این گندم، در تهیه انواع پلو و چاشنی در آفریقای جنوبی استفاده می‌شود.

آرد تیره: از قسمت داخلی دانه گندم و پوسته آن تهیه می‌شود.

آرد غنی‌شده: غنی‌سازی آرد ساده یا سبوس‌دار با پروتئین گلوتن، باعث افزایش کیفیت نانِ حاصل از آن می‌شود، همچنین آرد غنی‌شده، با داشتن ریزمغذی‌هایی مانند آهن، کلسیم و ویتامین‌های گروه B، در بالابردن سطح سلامتی بدن نقش به‌سزایی دارد.

آرد سوخاری: برای تهیه آرد سوخاری، نان پخته‌شده با آرد گندم را طی دو مرحله، تحت فرآیند پخت قرار می‌دهند. نان در اثر حرارت، رطوبت خود را کاملاً از دست داده، خشک، برشته و قهوه‌ای‌رنگ می‌شود. پس از این مرحله، آن‌ها را آسیاب می‌کنند تا آرد سوخاری به‌دست آید.

آرد ماکارونی



آرد قنادی



آرد سوخاری





آرد سمولینا



آرد خبازی

کاموت گندم خراسان
(Kamut)



از غلات باستانی و ارگانیک است که امروزه توسط شرکتی با همین نام، تولید و پخش می شود. از نظر اندازه، دو برابر گندم‌های کنونی و بسیار خوش‌طعم است. کاموت، گلوتن بیشتری نسبت به سایر گندم‌ها دارد و برای تهیه پاستا، کوس‌کوس و غلات صبحانه استفاده می‌شود.

گندم دوروم



گندم دوروم گندمی است سخت، بلند، زردرنگ و کمی شفاف که مقدار پروتئین، گلوتن و کربوهیدرات آن از سایر گندم‌ها بیشتر است. مهم‌ترین محصول گندم دوروم، سمولینا است که در تهیه ماکارونی، بلغور و نان به‌کار می‌رود.

چاودار (گندم سیاه)



گیاهی است از خانواده گندمیان با خوشه‌های دراز و برگ‌های پهن که دانه‌هایش برای تهیه آرد و نان استفاده می‌شود. چاودار مقاوم‌ترین غله نسبت به سرما است و در مناطق مرطوب و دمای نزدیک به صفر درجه رشد می‌کند، بنابراین انتخاب مناسبی برای کاشت در مناطق سردی مانند روسیه، اروپای شرقی، انگلستان و اسکاندیناوی است. گندم سیاه به‌دلیل داشتن مقدار زیادی فیبر و ظرفیت بالای جذب آب، ارزش تغذیه‌ای بیشتری نسبت به سایر انواع گندم دارد. چاودار تنها غله‌ای است (به‌جز گندم و جو) که از گلوتن کافی برای تهیه قرص نان مخمردار برخوردار است، اما در بیشتر مواقع با آرد گندم ترکیب می‌شود تا بافت قوی‌تری داشته باشد. مدت‌زمان لازم برای پخت، به‌ازای یک واحد چاودار و سه واحد آب، ۴۵ تا ۶۰ دقیقه است.

کاربرد

چاودار درشت‌خردشده را با انواع مغز خشکبار مخلوط کرده و به نان یا خورش اضافه می‌کنند؛ همچنین از آردِ چاودار در تهیه نان استفاده می‌شود.

گندم گاوی، راش گندم، گندم سیاه



درواقع، گندم سیاه یا گاوی از خانواده غلات به‌شمار نمی‌آید و علی‌رغم نامی که دارد، دانه‌ای خوراکی از تیره ریواس است. گندم گاوی مثلثی‌شکل و قهوه‌ای‌رنگ است و طعمی تندتر از گندم دارد.

کاربرد: گندم سیاه ممکن است در بسیاری از مواد غذایی بدون گلوتن مانند پاستا وجود داشته باشد. می‌توانید آن را بو داده و مانند ریزوتو، در پخت غذا استفاده کنید.

هماهنگی طعم: گندم سیاه انتخاب مناسبی جهت سرو در کنار پنیر، تخم‌مرغ، ماهی، زنجبیل، قارچ، پیاز، جعفری، برنج و سویاسس است.



برنج

برنج یکی از مهم‌ترین محصولات کشاورزی جهان، از تاریخچه‌ای طولانی و طرفدارانی بسیار در آسیا برخوردار است. رنگ اصلی برنج، زمانی‌که هنوز در پوسته خود قرار دارد، قهوه‌ای‌رنگ است و برنج قهوه‌ای (Brown Rice) نامیده می‌شود. برای تهیه برنج سفید، دانه‌های برنج را در دستگاه‌های مخصوص ریخته تا پوسته خارجی آنها جدا شود، اصطحکاک ایجادشده بین دانه‌ها، موجب ازبین‌رفتن غشای خارجی آن‌ها شده، برنج سفیدرنگ و شفاف به‌دست می‌آید.

از نظر اندازه، دانه‌های برنج به چهار دسته تقسیم می‌شوند: برنج‌های خیلی بلند که اندازه دانه آن‌ها بیش از ۷ میلی‌متر است، برنج‌های بلند که طولی بین ۶ تا ۷ میلی‌متر دارند، برنج‌های متوسط که طول آن‌ها بین ۵ تا ۵/۹۹ میلی‌متر است و چهارمین دسته برنج‌ها، برنج‌های کوتاه که طول آن‌ها کمتر از ۵ میلی‌متر است.

از نظر نژادی برنج‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: برنج ژاپنی که پس از پخت، بافتی چسبنده دارد و به‌راحتی با چاپستیک (قاشق ژاپنی) قابل خوردن است و برنج هندی که شامل خانواده برنج‌های معمولاً دانه‌بلند است که پس از پخت به یکدیگر نمی‌چسبند.

مدت زمان لازم برای پخت، به‌ازای یک واحد برنج و دو واحد آب، ۳۵ تا ۴۰ دقیقه است.

نگهداری برنج

برنج را در مکانی خشک، بالاتر از سطح زمین و دور از نور مستقیم خورشید قرار دهید. زیرا رطوبت برنج را خراب می‌کند و نور خورشید باعث می‌شود برنج خرد شود. برای انبارکردن آن، مقداری نمک روی برنج بریزید و آن را زیرورو کنید؛ بدین ترتیب لایه‌ای از نمک روی دانه‌های برنج را می‌پوشاند و موجب می‌شود برنج آسیب نبیند.

انتخاب برنج

برنج اعلا برنجی است انباری، خشک، نیمه‌بلوری، بلند، باریک، سفت و بدون خرده‌برنج که به‌آسانی زیر دندان خرد نمی‌شود و رنگ آن متمایل به زرد است. برای تشخیص عطر و طعم برنج، مقداری از آن را بین کفِ دو دست، خوب به یکدیگر مالیده و با دهان روی آن بدمید، در این لحظه، باید عطر برنج اعلا به مشام برسد. برنج خشک هنگام پخت رِی بیشتری دارد، بنابراین با وجود گران‌تر بودن، صرفه بیشتری دارد، زیرا از یک پیمانه آن، سه پیمانه چلو به‌دست می‌آید. برنج تازه، رِی نمی‌کند و هنگام پخت، به‌سرعت له می‌شود.

انواع برنج ایرانی

برنج ایرانی انواع مختلفی دارد که شامل برنج حسنی، چمپا، دم‌سفید، غریب، دم‌زرد، شاه‌پسند، بی‌نام، دم‌سیاه، دم‌سرخ، دیلمانی، حسن سالاری، موسی طارم، رمضان‌علی طارم، دیلمانی طارم، طارم محلی، سنگ طارم، زاینده‌رود، سازندگی، قصرالدشتی، رحمت‌آبادی و... است و مرغوب‌ترین آن‌ها برنج هاشمی گیلان و برنج طارم مازندران است. برنج طارم مازندران، معطر، سفیدرنگ و با قدی متوسط است و نسبت به برنج‌های سایر مناطق شمال کشور، عطر بیشتری دارد.





انواع برنج وارداتی

برنج تایلندی

با دانه‌های بلند، کشیده و رایحه ملایم، انتخاب مناسبی برای ذائقه آسیایی است.





برنج باسماتی

با دانه‌های باریک، بلند، کشیده و عطر بسیار مطبوع، در دامنه‌های هیمالیا از بنگلادش تا هند کشت می‌شود.



برنج گلوتن

برخلاف نامش، گلوتن در ترکیبات آن وجود ندارد و بسیار پرنشاسته است و از آن به‌عنوان برنج «چسبناک» یا «شیرین» نام می‌برند. این نوع برنج که در دو نوع سفید و سیاه در بازار موجود است، محصول شمال کشور تایلند و کشور لائوس است. در نوع سیاه آن، لایه آخر سبوس روی دانه برنج باقی می‌ماند و باعث ایجاد طعمی متفاوت در برنج می‌شود. برنج گلوتن، هنگام پخت، کوچک و نیمه‌شفاف شده و در تهیه انواع غذا و دسرهای اندونزی، تایلند و فیلیپین به‌کار می‌رود.



برنج دانه‌کوتاه

بیضی‌شکل و پرنشاسته است و اغلب در کشور کُره و ژاپن کشت می‌شود. این نوع برنج پس از پخت، کاملاً به هم می‌چسبد و مخصوص غذاهای ژاپنی است.

برنج دودی

معمولاً برای تهیه این نوع برنج، برنج معمولی را در کیسه ریخته و در اتاق‌هایی آویزان می‌کنند، سپس با کمک خرده‌های چوب، دود ایجاد کرده و آن را به‌سمت برنج هدایت می‌کنند. در گذشته این روش، مانع رشد میکروب‌ها شده و باعث ماندگاری بیشتر برنج می‌شد. استفاده از چوب‌های بی‌کیفیت و نامناسب و چوب‌هایی مانند چوب درخت کاج که اسانس و طعم زیادی دارد، موجب سرطان‌زاشدنِ برنج دودیِ حاصل از این روش می‌شود. امروزه بهترین روش برای دودی‌کردن برنج، استفاده از اسانس دود است.





آرد برنج

برای تهیه آرد برنج، برنج پوست‌کنده را یک روز در آب سرد خیس کرده و پس از خشک‌شدن، بکوبید. آرد برنج، جایگزین مناسبی برای آرد گندم است و می‌تواند برای افرادی که هضم گلوتن در دستگاه گوارش آن‌ها باعث سوءهاضمه شود، انتخاب مناسب باشد.

امروزه، انواع دیگری از برنج نیز وجود دارند که می‌توانند رنگ، طعم و بافت‌های مختلفی به غذاها ببخشند. در ادامه، به توضیح برخی از آنها می‌پردازیم:

باسماتی

برنج دانه‌بلند و باریکی با طعم مشخص که برای سرو به‌همراه غذاهای هندی مناسب است. برنج باسماتی را باید پیش از پخت خیس کرد تا نشاسته اضافی آن گرفته شود.





برنج قرمز

برنج دانه‌کوتاه آسیاب‌نشده‌ای از منطقه کامارگ فرانسه است که رنگ قرمز مایل به قهوه‌ای و طعمی قوی دارد. این برنج پس از پخت، کمی چسبندگی پیدا می‌کند و برای سالادها بسیار مناسب است.



برنج قهوه‌ای

برنجی که فاقد پوشش خارجی است، اما سبوس خود را حفظ کرده است، بنابراین فیبر بیشتری دارد و مغذی‌تر است. معطربودن برنج قهوه‌ای در برخی از غذاها قابل‌توجه است، اما در غذاهای سنتی اسپانیایی نظیر پائِلا طرفدار چندانی ندارد.



برنج آربوریو

برنج دانه‌متوسط تا بلند است و در تهیه ریزوتو به‌کار می‌رود، زیرا توان جذب مقدار مناسبی از مایع پخت را دارد، بدون آن‌که بیش‌ازحد نرم شود.

موارد مصرف

برنج به دقت زیادی در پخت نیاز دارد، زیرا بافت آن بسیار تغییرپذیر است. برنج در بسیاری از دسرها و غذاهای مشهور سراسر دنیا به‌صورت ساده یا به‌همراه سبزیجات، صیفی‌جات و ادویه‌جات مختلف به‌کار می‌رود، در ایران نیز بسیار پرمصرف است و در انواع غذاها مانند کوفته، دلمه، استانبولی، عدس‌پلو و...، دسرهای مختلف مانند شیربرنج و فرنی و در کنار خورش‌ها استفاده می‌شود. در ژاپن در تهیه سوشی و یاکی اونیجیری، در ایتالیا در ریزوتو، در اسپانیا در پایلیا، در تایلند در کاونیوماموانگ و پلو تایلندی، در مکزیک در پلو مکزیکی که حاوی ذرت و نخودفرنگی است، به کار می‌رود؛ در چین نیز معمولاً برنج را به‌شکل سرخ‌شده در غذاهای مختلف مصرف می‌کنند.

هماهنگی طعم

در کنار سبزیجات معطر مانند شبت، سبزیجات ریشه‌ای مانند سیب‌زمینی و هویج، سبزیجات غلاف‌دار مانند باقلا و نخودفرنگی، لوبیاسبز و ذرت، انواع حبوبات مانند ماش و عدس و لوبیا چشم‌بلبلی، ادویه‌جات مختلف مانند زعفران و زیره و کاری، مواد لبنی مانند ماست، کره و شیر، همچنین در کنار تخم‌مرغ، گوجه‌فرنگی، کلم، مرغ، گوشت، ماهی، میگو و شکر مناسب است.



برنج وحشی

در حقیقت، این گیاه برنج نیست، بلکه علفی آبی است. برداشت دشوار این علف، باعث گرانبهاشدن محصول آن شده است، اما رنگ سیاه مایل به بنفش و طعم قوی که دارد، آن را به پایه خوبی برای غذاهای خاص یا سالاد برنج تبدیل کرده است. می‌توان برنج وحشی را با سایر برنج‌ها نیز ترکیب کرد و پخت. برای پخت این برنج، یک واحد برنج را با سه واحد آب به مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه روی حرارت قرار داده و بپزید.



خیس‌کردن برنج

برنج را به‌دقت پاک کرده و آن را در ظرفی که حداقل پنج برابر حجم برنج باشد، بریزید و دو بار با آبِ سرد بشویید (هنگام شستن برنج را زیاد چنگ نزنید تا خرد نشود)، سپس روی برنج مقداری آب ولرم بریزید، طوری‌که تقریباً چهار تا پنج سانتی‌متر بالاتر از سطح برنج را بگیرد. به‌ازای هر کیلوگرم برنج، ۵۰۰ گرم سنگ‌نمک را شسته، در دستمال تمیزی قرار دهید و آن را روی برنج بگذارید. به‌جای سنگ‌نمک، می‌توانید از ۲۰۰ گرم نمک کوبیده استفاده کنید. بهتر است برنج را پیش از پخت، خیس کنید (زمان خیساندن برنج به نوع آن بستگی دارد و معمولاً برای آبکش بین ۸ تا ۱۰ ساعت زمان لازم است. هرقدر برنج تازه‌تر باشد، زمان خیس‌کردن آن کمتر و هرچه کهنه‌تر باشد، زمان بیشتری برای خیس‌کردن نیاز دارد).

خیس‌کردن برنج برای کته

ابتدا آن را به‌دقت پاک کنید. سپس در ظرفی که حداقل سه برابر حجم برنج باشد بریزید و دو بار با آبِ سرد بشویید (هنگام شستن برنج را زیاد چنگ نزنید تا خرد نشود). سپس آبِ برنج را کاملاً خالی کنید. برای هر چهار پیمانه برنج، شش پیمانه آب و مقداری نمک بریزید (میزان نمک به شوری آن بستگی دارد که برای مزه مطلوب، بهتر است با چشیدن برنج، اندازه آن را تعیین کنید)، سپس آن را به‌مدت سه ساعت خیس کنید.

نکته

- در دستورات غذایی که برنج به‌همراه شیر می‌پزد، بهتر است برنج را ابتدا با آب و با زمان معین خیس کرده، سپس شیر را به آن اضافه کنید، در غیر این صورت، احتمال ترشیدگی شیر وجود دارد.
- اگر مایه‌ای که لابه‌لای برنج می‌ریزید، آبدار است، بهتر است هنگام جوشاندن برنج، آن را یک تا دو دقیقه زودتر از حد معمول از روی حرارت بردارید.

جوشاندن و آبکش‌کردن برنج

۱



در قابلمه‌ای (مناسب با مقدار برنج)، آب بریزید (آب باید چهار تا پنج برابر حجم برنج باشد) و روی حرارت زیاد قرار دهید تا جوش آید، سپس سنگ نمکِ روی برنج خیس‌شده را برداشته و آبِ روی آن را خالی کنید. برنج را در قابلمه حاوی آبِ جوش ریخته و هم بزنید. (آبِ آن را بچشید، اگر مقدار نمک کم است، کمی نمک اضافه کنید)، درِ قابلمه را بگذارید تا آبِ برنج سریع‌تر جوش آید. زمانی‌که جوش آمد، درِ قابلمه را بردارید و بگذارید تا بجوشد. در طی زمان جوشیدن، یکی دو بار آن را به‌آرامی هم بزنید (هم‌زدن بیش‌ازحد، باعث خردشدن دانه‌های برنج می‌شود) و کفِ روی آب را با کفگیر یا قاشق برداشته و دور بریزید.

۲



برنج ایرانی را پس از ۸ تا ۱۰دقیقه، آن را مزه کنید. زمانی‌که برنج کاملاً مغزپخت شد و قد کشید، آن را آبکش کنید (کمی از برنج را بچشید، در صورت شوربودن، مقداری آب روی آن بریزید). آبکش را چند بار تکان دهید تا آبِ اضافی آن گرفته شود.

نوع برنج و تازگی یا کهنگی آن، در طول زمان پخت مؤثر است. معمولاً برنج تازه، زمان کمتر و برنج کهنه زمان بیشتری برای پخت نیاز دارد. بنابراین در اواخر پخت، همیشه چند دانه برنج را با کفگیر از آبِ جوشان بیرون آورده، بین دو انگشت‌تان له کنید، اگر نرم بود و دانه خیلی ظریفی از برنج باقی ماند، برنج آماده آبکش‌کردن است و اگر سفت بود و دانه برنج کاملاً نپخته بود، بگذارید چند جوش دیگر بزند، سپس آن را آبکش کنید.

توجه داشته باشید برنج هندی را پس از ۱۳ تا ۱۴ دقیقه آبکش کنید.



پلو

برنجی است که پس از آبکش‌کردن، آن را با مواد دیگری مانند گوشت، مرغ، حبوبات و غیره مخلوط کرده، سپس دَم می‌کنند.



دم‌کردن

برای هر کیلوگرم برنج، ۲۰۰ گرم روغن نیاز دارید. ابتدا حدود ۵۰ گرم از روغن را کفِ قابلمه ریخته، روی حرارت قرار دهید تا داغ شود، سپس برنج را در قابلمه ریخته، درِ آن را بگذارید و حرارت را زیاد کنید. در این فاصله، بقیه روغن را داغ کنید. زمانی‌که بخار برنج بلند شد، حرارت را ملایم کرده و روغن داغ را روی برنج بریزید و آن را دم کنید.

چلو

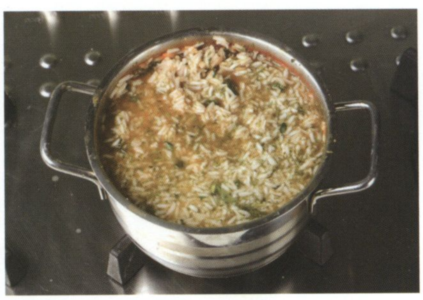
برنجی است که آبکش شده و هنگام دم‌کردن، کره یا روغن به آن اضافه نمی‌کنند؛ بلکه در زمان سرو، تکه‌ای کره روی آن قرار می‌دهند، مانند چلویی که همراه با انواع کباب سرو می‌شود. مقدار چلوی مصرفی برای هر نفر، یک پیمانه برنج و حدود ۲۰ گرم کره در نظر گرفته می‌شود.

ترچلو

به چلویی گفته می‌شود که زمان آبکش‌کردن برنج، مغز آن پخته و کمی نرم باشد.

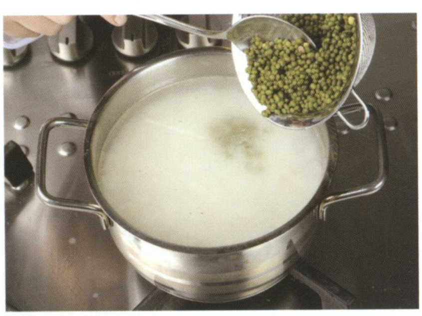
کته

برنجی است که آبکش نمی‌شود و لعاب و نشاسته زیادی دارد. برای هر پیمانه برنج، یکونیم پیمانه آب و ۲۰ گرم کره یا روغن در نظر گرفته می‌شود.



ترپلو

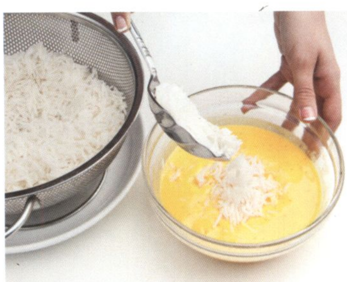
به پلویی گفته می‌شود که همراه‌با نوعی سبزی مانند شبت، اسفناج، گشنیز و... تهیه می‌شود که در اواخر پخت یا پس از آبکش‌کردنِ برنج، به آن اضافه می‌شود. ترپلو، کمی آبدارتر از پلو است.



دمی

مانند کته است با این تفاوت که به آن بنشن یا سبزی اضافه می‌شود و به‌دلیل داشتن بنشن، بدون خورش و کباب سرو می‌شود.





ته‌چین

یکی از پلوهای مجلسی ایرانی است و برای تهیه آن، تمامی برنج آبکش را با مایه ته‌چین مخلوط کرده، لابه‌لای آن گوشتِ پخته، مرغ یا بره قرار می‌دهند و در ظرف نچسب، پیرکس یا تفلون دم می‌کنند.

ذرت



آمریکا تولیدکننده و مصرف‌کننده عمده ذرت در جهان است، همچنین ذرت پایه اصلی غذاها در برخی از مناطق ازجمله آفریقا، رومانی، شمال ایتالیا و مالزی است. ذرت به پنج خانواده اصلی تقسیم می‌شود که هرکدام از این خانواده‌ها نیز صدها گونه دارند. ذرت هیچ‌گونه گلوتنی ندارد و سرشار از اسیدهای چرب ضروری است. همچنین منبع مناسبی از کربوهیدرات‌های پیچیده، ویتامین A، پتاسیم و منیزیم است.

موارد مصرف

ذرت طعمی شیرین و ملایم دارد. در بسیاری از مناطق و فرهنگ‌های غذایی، آن را می‌پزند یا می‌جوشانند و در تهیه انواع غذا و فرنی به‌کار می‌برند یا در کنار گوشت‌های کبابی، سبزیجات و پنیرها سرو می‌کنند، همچنین از آرد ذرت، در تهیه نان، کیک، حریره و غذاهای مکزیکی استفاده می شود.

هماهنگی طعم

در کنار جوجه، فلفل قرمز تند (چیلی)، پنیر، نارگیل، گشنیز، لیموترش، شیر، قارچ، کدو تنبل و گوجه‌فرنگی مناسب است.

ذرت بوداده (پاپ‌کورن)

اغلب از دانه خشک ذرت که رنگ‌های مختلفی دارد، در تهیه ذرت بوداده استفاده می‌شود. رطوبت داخل هسته دانه خشک ذرت وقتی در معرض حرارت قرار می‌گیرد، به بخار تبدیل شده و باعث ترکیدن دانه می‌شود.





آرد ذرت

آرد ذرت از آسیاب‌کردن دانه‌های ذرت خشک‌شده به‌دست می‌آید و زردرنگ است و برای مزه‌دار کردن و افزودن به مواد مغذی استفاده می‌شود و این نوع آرد، گندم و گلوتن ندارد. اما برای تهیه نشاسته ذرت، دانه‌های ذرت را به‌مدت یک تا دو روز، در آب خیس کرده و عصاره سفیدرنگ حاصل از آن را خشک می‌کنند تا نشاسته ذرتِ سفیدرنگ به‌دست آید.



ارزن

ارزن به‌صورت گسترده در آسیا، آفریقا، آمریکا و اروپا رشد می‌کند. ارزن جایگزین برنج است، به‌سرعت می‌پزد و طعم ملایمی دارد. اما پوسته آن باید پیش از پخت، شکسته شود تا آب را به‌راحتی جذب کند. پیش از جوشاندن، ارزن‌ها را به‌مدت دو تا سه دقیقه در تابه‌ای حاوی مقداری روغن گیاهی، تفت دهید تا پوسته آن‌ها شکسته شود، سپس یک واحد ارزن را به‌همراه سه واحد آب به‌مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بجوشانید تا دانه‌ها بپزند و نرم شوند. در صورت طولانی‌شدن زمان پخت، دانه‌ها از هم پاشیده شده و به فرنی تبدیل می‌شود. از ارزن‌های خردشده می‌توانید در فرنی استفاده کنید.



دانه پرک‌شده ارزن

ارزن پرک‌شده، ارزن ورقه‌ای و نازک‌شده‌ای است که برای پخت سریع مناسب است. در طی فرایند پخت مرطوب، پرک‌ها به‌سرعت شکسته شده و نرم می‌شوند و از آن‌ها به‌همراه حبوبات در تهیه برخی غذاها استفاده می‌کنند. همچنین این پرک، افزودنی مناسبی برای آردهای مخلوط و غلات صبحانه است.

آرد ارزن

ارزن فاقد گلوتن است، بنابراین نمی‌توان از آردِ آن، به‌تنهایی نان مخمری خوبی تولید کرد و باید با آردهای دیگر ترکیب شود. از آرد ارزن برای تهیه خمیر برخی از انواع کیک، بیسکویت، پاستا و پودینگ‌های شیر استفاده می‌شود. آرد ارزن به‌راحتی تلخ می‌شود. بنابراین باید به‌سرعت مصرف شود.



موارد مصرف

ارزن پخته پایه مناسبی برای غذاهای تُند مانند کاری است. برای پخت انواع پودینگ، پلو و فرنی استفاده می‌شود. مزه ملس و قلیایی دارد و انتخاب مناسبی برای استفاده به‌همراه برنج است. استفاده از آرد ارزن در بسیاری از دستورهای غذایی مناطق روستایی، به آرد ذرت ارجحیت دارد.

هماهنگی طعم

در کنار لوبیا، جوجه، فلفل قرمز تند (چیلی)، گشنیز، خامه، تخم‌مرغ، ماهی آزاد، کنجد، سویاسس و اسفناج مناسب است.

جو



جو در شرایط اقلیمی متنوع‌تری نسبت به سایر غلات رشد می‌کند، شبیه گندم است با این تفاوت که بزرگ‌تر (پُرتر) بوده و مزه نسبتاً شیرینی دارد، اما پوسته یا سبوس جو قابل‌هضم نیست. جو پوست‌کنده، همچنان دارای سبوس و گیاهک است و دانه کاملی محسوب می‌شود.
می‌توانید یک واحد دانه جو را همراه‌با سه واحد آب برای ۴۵ تا ۶۰ دقیقه بپزید و به‌عنوان جایگزین برنج، پاستا یا سیب‌زمینی به انواع خورش اضافه کنید. جو سه نوع پاییزه، بهاره و دوفصله دارد و مرغوب‌ترین نوع آن در ایران، متعلق به دشت مغان است. جوی مرغوب درشت است و رنگ آن نسبت به سایر انواع جو تیره‌تر است.

موارد مصرف

جو به هر دو صورت پرک‌شده و پرک‌نشده، طعم خوبی به سوپ‌ها و سایر غذاها می‌بخشد.



جو دوسر

جویی است که دو سَرِ آن، یک‌شکل و باریک است. تمام انواع جو دوسر را می‌توان برای تهیه فرنی، در ترکیب با مغزهای آسیاب‌شده برای تهیه کباب یا در کنار خورش‌ها به‌کاربرد. آرد جو دوسر گلوتن کمی دارد، بنابراین برای تهیه قرص نان مناسب نیست، اما در ترکیب با آرد گندم، بافت و طعم بهتری به نان، مافین و پن‌کیک می‌دهد. آرد جو دوسر حاوی مقداری روغن است و ممکن است فاسد شود، بنابراین آن را پیش از پایان تاریخ انقضا مصرف کنید.



جو کامل

جویی که سبوس آن گرفته نشده است را جوی کامل می‌گویند. این جو مزه شیرین و متعادلی دارد و برای تهیه سوپ مناسب است.



جو مرواریدی

جو سفید که پوست و سبوس آن گرفته شده است.



بلغور جو

بلغور از دانه‌های کامل جو به‌دست می‌آید که بخار دیده، پخته شده، پوست کنده شده، خشک شده و خرد شده‌اند. بلغور در اندازه‌های گوناگون تهیه می‌شود که نوع ریز آن به زمان کمتری برای پخت نیاز دارد.

هماهنگی طعم: در کنار زردآلو، کره، کلم، خامه، ژامبون، شاه‌ماهی، بره، آجیل، پیاز، هلو، آویشن، گندم سیاه (چاودار)، سوسیس‌ها و شربت‌ها انتخاب مناسبی است.



جو پرک

دانه کامل جو را در دو نوع سفید و پودری پرک می‌کنند. جو پرک‌شده مزه شیرین و مطلوبی دارد و در طی مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه کاملاً می‌پزد. در واقع، رنگ بژ جوی پرک‌شده حاصل از پوسته‌های سبوسی است که از اطراف آن جدا می‌شود و زمان لازم برای برطرف‌شدن آن ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است.



جو صحرایی

یکی از غلاتی است که بیشتر غذای ملی اهالی مناطق سردسیر اسکاندیناوی و اسکاتلند را تشکیل می‌دهد. این غذا، نوعی حلیم است که از جوی صحرایی درست می‌شود. جوی صحرایی قدمت زیادی دارد و سرشار از انرژی است. این جو، در طی مدت ۱۵ دقیقه کاملاً می‌پزد، اما شکل و حالت خود را حفظ می‌کند، بنابراین از آن در پخت‌های آرام استفاده می‌شود. جو صحرایی طعم خوبی به غذاهای گوشتی و سبزیجاتی(گیاهی) می‌دهد.

کاربرد: مزه شیرین و خامه‌ای جوی صحرایی، آن را به گزینه مناسبی جهت تهیه انواع دسر و کیک تبدیل می‌کند.

هماهنگی طعم: به‌همراه خامه، میوه، سیر، ژامبون، سبزیجات برگی (برگ‌های گیاهی)، عسل، قارچ، مرغ، شیرینی، گوجه‌فرنگی و فلفل، کوس‌کوس، پن‌کیک، پاستا، نان، شیرینی، فرنی، سوپ غلیظ سبزی، لوبیا و ماکارونی، سالاد، مافین سبوس‌دار (شیرینی سبوس‌دار) مناسب است.

کوینُوآ



کوینُوآ، محصولی کهن است که آزتک‌های جنوب آمریکا، هزاران سال پیش از آن تغذیه می‌کردند و اخیراً در بریتانیا نیز کشت می‌شود. این محصول، پروتئین زیادی دارد، بنابراین برای گیاه‌خواران بسیار سودمند است. دانه‌های کوچک و مدور آن شبیه ارزن است و در رنگ‌های طلایی، سیاه، قرمز و قهوه‌ای روشن وجود دارد. این دانه، طعم ملایم و بافت سفت و کمی جویدنی دارد و می‌توانید آن را مانند ارزن بپزید. یک واحد کوینُوا را به‌همراه سه واحد آب به‌مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید تا دانه‌ها بپزند و نرم شوند. کوینُوا دو برابر حجم خود، آب جذب می‌کند. زمانی‌که تمامی دانه‌ها از سفیدی به شفافیت تغییرحالت دادند و پوست‌شان جدا شد، کوینُوآ پخته است.

آرد کوینُوآ

یک افزودنی مغذی به تمامی غذاها است. اما ازآنجاکه گلوتن ندارد، باید با یک عامل فرآوری مثل بیکینگ‌پودر (Baking Powder) ترکیب شود. مخلوط آن با آرد گندم، طعم شیرین‌تری به آن می‌دهد.

موارد مصرف

Quinoa بافتی صدفی‌شکل و تیز و مزه‌ای شبیه مزه علف (چمن) و کمی تلخی دارد. از این ماده می‌توانید به‌جای غلات دیگر در پاستا، ریزوتو، پلو و پرکردن سبزیجات، گردو و خرما استفاده کنید. قابلیت ترکیب با مزه‌های دیگر را دارد و می‌توان از آن در تهیه سالاد بهره بُرد، همچنین می‌توانید از آن به‌جای برنج استفاده کنید.

هماهنگی طعم

در کنارسیب، گوشت گاو، لوبیا سیاه، جوجه، فلفل قرمز تُند (چیلی)، گشنیز، ذرت، انگورها، آجیل، پرتقال، میگو، کدو و سیب‌زمینی شیرین مناسب است.



پاستا

تاریخچه پاستا با تاریخچه کشت گندم گره خورده است. داستان معروفی می‌گوید اولین بار مارکوپولو این ماده غذایی را از چین به اروپا آورد که داستان موثقی نیست. تاریخچه واقعی پاستا حاکی از آن است که رومی‌های باستان هزار سال پیش از تولد مارکوپولو پاستا می‌خوردند. امروزه پاستا در مقیاس انبوه در سراسر جهان تولید می‌شود، اما هر سرآشپز حرفه‌ای ایتالیایی ترجیح می‌دهد پاستای مخصوصِ خود را درست کند. پاستا حاوی کربوهیدرات‌هایی به‌شکل نشاسته است که انرژی موردنیاز بدن را تأمین می‌کند.

نگهداری

پاستای خشک را می‌توان به‌مدت نامحدود، در بسته‌بندی محکم و در جای خشک و خنک نگهداری کرد. برای فریزکردن، پاستای سرد را در آبکش ریخته، به مقداری روغن آغشته کنید و پس از بسته‌بندی در فریز قرار دهید.



آماده‌سازی

مقدار زیادی آب (حداقل ۶۰۰ میلی‌لیتر به‌ازای هر ۱۰۰ گرم پاستای خشک) در قابلمه‌ای ریخته و آن را بجوشانید. حدود یک قاشق غذاخوری نمک به‌ازای هر چهار لیتر آب به آن اضافه کنید. وقتی آب کاملا جوش آمد، پاستا را داخل آب جوش بریزید تا آب از جوش نیفتد. آن را مرتباً هم بزنید تا پاستاها به یکدیگر نچسبند. در این مرحله اصلا از روغن استفاده نکنید زیرا باعث چسبیدن پاستا می‌شود. هرگز درِ ظرف را نبندید. درباره زمان پختِ پاستا، از دستورالعمل ارائه‌شده روی بسته‌بندی پیروی کنید و آن را بیش از اندازه نپزید و تا زمانی بماند که توی آب‌جوش به راحتی حرکت کند، زیرا بهتر است پاستا دندان‌گیر باشد و کمی زیر دندان حس شود. سپس پاستا را داخل آبکش بریزید تا آبِ آن خارج شود در این مرحله برخلاف تصور کلی، اصلا روی پاستا در زمان آبکش کردن، آب گرفته نشود (مگر در مواردی مانند سالاد که در دستور تهیه غذا ذکر می‌شود) در صورت شستن پاستا، سس و ادویه به راحتی جذب پاستا نمی‌شود. در این مرحله به‌علت نشاسته موجود در آب پاستا، می‌توانید یک پیمانه از آب آن را نگه‌داشته و در تهیه سس پاستا از آن استفاده کنید.

برای مزه دار کردن پاستا، همیشه سس آن را در تابه ای روی حرارت آماده کرده و پاستا را به آن اضافه کنید و با سس کاملا مخلوط کرده و پس از ۵ دقیقه، پاستا را سرو کنید.

انواع پاستا

پاستا چه به‌صورت ساده یا با طعم اسفناج یا گوجه‌فرنگی در چهار نوع پاستای خشک گندم دوروم، پاستای تخم‌مرغ، پاستای سمولینا و پاستای گندم کامل (سبوس‌دار) عرضه می‌شود.



اسپاگتی

پاستای بلند و به شکل یک نی نازک و توپر که متداول‌ترین نوع پاستا در جهان است.



فتوچینی

پاستایی است به شکل نواری بلند و باریک که قطری حدود نیم سانتیمتر دارد.



روته

پاستای فرمی و به شکل چرخ است.



ورمیچلی یا ورمیشل

پاستایی است با رشته‌های بسیار نازک و در پخت انواع سوپ کاربرد دارد.



لینگوینی

پاستایی شبیه به اسپاگتی است با این تفاوت که مقطعی مستطیل شکل دارد.

فارفاله

پاستای شکل‌دار و به شکل پروانه یا پاپیون است.





فوسیلی

پاستای فرمی است و به شکل فنری در بازار موجود است.

آلفابتو یا الفبا

که به شکل حروف الفباست و برای استفاده در سوپ مناسب است.





اورزو یا پاستای دانه برنجی

پاستایی که به شکل دانه‌های برنج درآمده است و برای انواع سالاد و سوپ مناسب است.





کُنچلینی

به شکل صدف است. این پاستا به صدفی یا «شِل» هم در بازار موجود است.



رومبی

با فرم بسیار شبیه به ورقه‌های لازانیا ولی در اندازه بسیار کوچک. به این نوع پاستا «لازانیت» نیز گفته می‌شود.

پنه ریگاته

پاستای لوله‌ای به شکل استوانه که به شکل اریب برش داده شده است.



روش تهیه خمیر پاستای تازه



مواد لازم

آرد غنی‌شده با پروتئین (گلوتن) - ۴۰۰ گرم
تخم‌مرغ - ۴ عدد متوسط
روغن زیتون - حدود ۱ قاشق سوپ‌خوری
نمک - به میزان لازم

روش تهیه

۱. ابتدا تخم‌مرغ‌ها را با همزن دستی، هم بزنید تا زرده و سفیده کاملاً با یکدیگر مخلوط شوند؛

۲. آرد را الک کرده و مقداری نمک به آن بیفزایید. در قسمت وسط آرد، حفره‌ای ایجاد کرده و تخم‌مرغ هم‌زده‌شده را در این حفره بریزید. به‌تدریج آرد را از اطراف به داخل حفره ریخته و روغن زیتون نیز به آن اضافه کنید. آن را ورز دهید تا خمیر نرم، لاستیکی و یکدستی حاصل شود؛

۳. خمیر را با پارچه‌ای مرطوب بپوشانید و به‌مدت ۳۰ دقیقه در جای خنک استراحت دهید؛

۴. پس از این مدت، خمیر را با وردنه به‌ضخامت نیم میلی‌متر روی سطح آردپاشی‌شده باز و صاف کنید. در صورت دسترسی، می‌توانید از دستگاه مخصوص پاستاساز استفاده کنید؛

۵. کناره‌های خمیر را مرتب کرده، آن را با چاقوی رولت‌بر، در اندازه‌های موردنظر برش دهید. درصورتی‌که از دستگاه پاستاساز استفاده می‌کنید، خمیر را به سه یا چهار قطعه تقسیم کنید. هر قطعه را با دست از دستگاه عبور دهید. این عمل را چهار یا پنج مرتبه تکرار کنید و هر بار، غلتک‌های پاستاساز را برای نازک‌ترکردن خمیر تنظیم کنید.

پاستای تازه، زمان پخت کوتاه‌تری نسبت‌به پاستای خشک دارد. پاستای تازه باقی‌مانده را در جای خشک و خنک نگهداری کنید. درصورتی‌که تمایل دارید پاستای تخم‌مرغی تازه را برای مدت‌زمان طولانی نگهداری کنید، ابتدا آن را خشک کرده، سپس در جای خشک و خنک از آن نگهداری کنید.

موارد مصرف

از آنجاکه پاستا به‌سرعت آب جذب می‌کند و حالت خمیری به خود می‌گیرد، آن را بلافاصله پس از پخت، آبکش کنید. برای گرم‌کردن مجدد پاستای پخته‌شده، آن را در قابلمه‌ای حاوی آب و کمی نمک ریخته و گرم کنید.

روش تهیه خمیر راویولی



مواد لازم

تخم‌مرغ / ۳ تا ۴ عدد
آرد / ۱ کیلوگرم
فیلینگ راویولی / طبق دستورهای داده شده
زرده تخم‌مرغ / ۱ عدد

روش تهیه

۱. تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی مناسب ریخته و با همزن دستی هم بزنید؛

۲. آرد را به‌تدریج به تخم‌مرغ افزوده و هم بزنید تا خمیر نرمی به‌دست آید؛

۳. خمیر را روی سطحی صاف قرار داده، ورز دهید و مرتب جهتِ ورزِ آن را تغییر دهید تا کاملاً یکدست شود، سپس خمیر را در پارچه‌ای مرطوب پیچیده و به‌مدت ۳۰ دقیقه در دمای اتاق استراحت دهید؛

۴. پس از این مدت، خمیر را به وسیله وردنه و به‌صورت لایه خیلی نازک روی سطحی صاف باز کرده و به‌صورت مربع‌های ۳×۳ سانتی‌متری برش دهید، سپس روی خمیر مقداری آرد بپاشید؛

۵. یک مربع از خمیر درآورده، مقداری از فیلینگ راویولی را وسط آن بریزید، سپس آن را تا کرده تا به شکل مثلث درآید. پس از آن، دو لبه قاعده مثلث را تا زده و به یکدیگر متصل کنید (می‌توانید کناره‌های مربع را بالا آورده و به شکل گُل بپیچید). برای چسباندنِ لبه‌های خمیر می‌توانید از کمی زرده تخم‌مرغ به‌همراه قلم‌موی آشپزی استفاده کنید (به این نوع از راویولی که به این صورت آماده می‌شود، کاپلتی یا کلاهی می‌گویند).

۶. خمیرهای آماده‌شده را در قابلمه‌ای حاوی آب جوش (ریزجوش) و بر روی حرارت ملایم ریخته و بگذارید به‌مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه بماند (معمولاً نشانه پخت، این است که راویولی‌ها روی سطح آب قرار می‌گیرند). راویولی‌ها را در ظرف مورد نظر ریخته و به‌همراه سس مورد نظر سرو کنید. راویولی را می‌توانید با انواع فیلینگ مانند اسفناج، کدوحلوایی، بادنجان، مرغ، پنیر، گوشت و... تهیه کنید.



سس‌های مورد استفاده به‌همراه پاستا

سس گوجه‌فرنگی، سس‌های خامه‌ای، کره‌ای، سس پایه مانند بِشامل، سس بلونز، روغن زیتون و سیر، پنیر نرم سفید و سس پستو انتخاب مناسبی است.



پنیرهای مورد استفاده همراه با پاستا

پنیر تازه رنده‌شده را می‌توانید به‌صورت جداگانه در کنار بیشتر انواع پاستا سرو کنید. محبوب‌ترین پنیر سفت مورداستفاده در تهیه پاستا، پنیر پارمزان است. از پنیرهای دیگری مانند پِکورینی، ریکوتا، گودا، موتزارلا، گرگونزولا یا دولْچلاته نیز می‌توانید در کنار انواع پاستا استفاده کنید.

هماهنگی طعم

به‌همراه قزل‌آلای دودی، میگو، صدف خوراکی، ماهی تن، ماهی کولی، صدف، آووکادو، پوست لیموترش رنده‌شده، قارچ، گوجه‌فرنگی، پیاز، کدوسبز، نخودفرنگی، اسفناج، فلفل قرمز تند (چیلی)، فلفل کبابی، لوبیای پخته ، زعفران، مرغ، گوشت راسته دودی، خردل، شاهی، جعفری، رزماری، جوزهندی رنده‌شده، ریحان، ترخون، رازیانه، پیازچه، مرزنجوش، دانه کاج، گردو، زیتون، باقلا، کلم بروکلی، سوسیس، سالامی، اردک و سرکه بالزامیک انتخاب مناسبی است.

رشته

روش تهیه رشته

در روش سنتی، با مخلوط‌کردن آرد و آب، خمیری تهیه می‌شود که پس از نازک‌کردن، با دستگاه‌های دستی کوچکی رشته‌رشته می‌شود. روی رشته‌ها مقداری آرد پاشیده می‌شود تا به یکدیگر نچسبند، سپس آن‌ها را روی طناب پهن می‌کنند تا خشک شوند. در بیشتر مواقع، برای پیشگیری از چسبندگی خمیر، بهبود کیفیت بافت، ایجاد حالت ارتجاعی و خوش‌طعم‌شدن آن، مقداری نمک نیز به آن اضافه می‌کنند.

رشته آش

آرد گندم (ترجیحاً آرد خبازی)، آب و نمک را با یکدیگر مخلوط کنید تا خمیر یکدستی حاصل شود، سپس آن را با وردنه صاف کرده، با چاقو یا دستگاه رشته‌کن، رشته‌رشته کنید. رشته آشی باید به رنگ سفید مایل به کِرِم باشد.



رشته پلویی

آرد گندم معمولی را با مقداری نمک و آب مخلوط کنید تا خمیر یکدستی به‌دست آید. خمیر را با چاقو یا دستگاه رشته‌کن به‌صورت نازک برش دهید، سپس آن‌ها در تابه‌ای ریخته و روی حرارت قرار دهید تا به رنگ قهوه‌ای روشن درآیند.





آجیل و مغزها

خشکبار و مغزها، سرشار از پروتئین و مواد مغذی هستند وبرای تزیین و طعم‌بخشیدن به انواع کیک، شیرینی، سالادها و غذاهای ترش و شیرین استفاده می‌شوند. آجیل و خشکبار پودرشده، به‌عنوان ماده غلظت‌دهنده در سوپ‌ها و سس‌هایی مانند سس کدو و سس پستو به‌کار می‌رود، همچنین روغن مغزها و دانه‌های روغنی استخراج و استفاده می‌شود. آجیل و مغزها به‌صورت کامل(با پوستِ سخت) و بدون پوست(مغزشده) تهیه می‌شوند که بدون پوستِ آن‌ها، به‌شکل کامل، خرد و پودرشده عرضه می‌شود.







مرغوبیت

برای تشخیص مرغوبیت خشکبار، به ظاهر آن توجه کنید. خشکبار نامرغوب، مرطوب و کپک‌زده است و بوی کهنگی از آن استشمام می‌شود، همچنین دارای اثراتی ناشی از صدمات حشرات یا آلودگی سطحی با گرد و خاک است.

خرید

معمولاً آجیل و مغزها به‌صورت تازه در فصل خود یا به‌شکل خشک‌شده در تمام فصول به‌فروش می‌رسند. به تاریخ مصرف مندرج روی بسته‌بندی و نکات ذکرشده در قسمت مرغوبیت توجه کنید.



نگهداری

با توجه به میزان بالای روغن موجود در مغزها، بیشتر آن‌ها به‌سرعت فاسد می‌شوند، بنابراین آن‌ها را در جای خشک و خنک نگهداری و به‌سرعت مصرف کنید. برای نگهداری طولانی‌مدت آجیل و خشکبار، بهتر است آن‌ها را در ظروف شیشه‌ای خشک، تمیز و دردار ریخته و در جای خنک و دور از نور آفتاب نگهداری کنید تا بوی سایر غذاها را به خود جذب نکنند. لازم به توضیح است آجیل با پوست، به‌دلیل پوشش و محافظ طبیعی خود، نسبت‌به آجیل بدون پوست، ماندگاری طولانی‌تری دارد و می‌توانید آن را به‌مدت شش ماه، در دمای اتاق نگهداری کنید، اما آجیل بدون پوست، فقط به‌مدت چند هفته قابل‌نگهداری در دمای اتاق است.





آماده‌سازی

مغزها و تخم‌ها را می‌توانید به‌صورت تازه یا بوداده مصرف کنید. برخی آجیل‌ها پوست نازکی دارند که به‌راحتی جدا می‌شوند، اما انواع بزرگ‌تر آجیل مانند نارگیل، نیاز به تلاش بیشتری دارد.



خلال‌کردن

می‌توانید با چاقویی تیز و بزرگ، آجیل‌های تخت مانند بادام را به ضخامت موردنیاز خلال کنید.



آسیاب‌کردن

آجیل بدون پوست و مغزشده را در دستگاه مخلوط‌کن یا غذاساز ریخته و آسیاب کنید تا مانند پودر سوخاری ریز شود.در صورت استفاده از غذاساز، توجه داشته باشید آجیل را بیش از حد آسیاب نکنید، زیرا روغن طبیعی آن تراوش کرده و آجیل پودرشده به‌دست‌آمده، بافتی کره‌ای پیدا می‌کند.



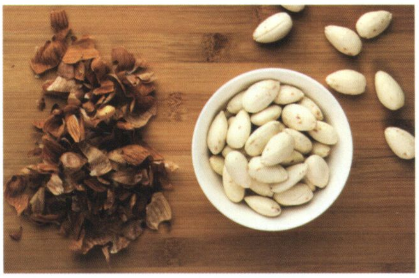


شکستن

بسیاری از آجیل‌ها که مانند گردو، پوست سفت و ضخیمی دارند، باید با ابزار مخصوص این کار شکسته شوند.

خردکردن

با چاقویی تیز و بزرگ، آجیل‌ها را به قطعات موردنیاز خرد کنید.







پوست‌گرفتن آجیل

در برخی از دستورات آشپزی، لازم است پوست آجیل را پیش از مصرف جداکنید. بدین منظور ابتدا آن را به‌مدت یک تا دو دقیقه در ظرفی حاوی آب جوش بریزید (طوری‌که روی آجیل را بپوشاند)، پس از این مدت، آبکش کنید تا آب اضافی آن گرفته شود، سپس به‌راحتی پوست آجیل را با دست جدا کنید. توجه داشته باشید درصورتی‌که آجیل به‌مدت طولانی‌تری در آبِ جوش بماند، رنگ پوسته نازک آجیل به مغز آن نفوذ کرده و رنگ آن را تیره می‌کند.

بودادن در تابه

حرارت‌دادن آجیل و مغزها، طعم و روغن آن‌ها را آزاد کرده و باعث تردشدن و تقویت بافت و مزه آن‌ها می‌شود. تهیه سالاد یکی از کاربردهای اصلی مغزهای بوداده است. برای بودادن مغزها، آنها را به‌مدت ۲ تا ۳ دقیقه در تابه‌ای داغ و بدون روغن، روی حرارت ملایم تفت دهید و مرتباً هم بزنید تا به‌رنگ قهوه‌ای روشن درآیند و عطر و بوی آن‌ها آزاد شود. در صورت تمایل، می‌توانید مقداری آب لیموترش، ادویه و نمک به مغزها اضافه کنید.

بودادن در فر

فر را روی حرارت ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم و گرم کنید. آجیل را به‌همراه نمک، فلفل، کمی آب لیمو ترش و در صورت تمایل، مقداری ادویه، در ظرفی حاوی روغن بغلتانید (یک قاشق چای‌خوری روغن به‌ازای هر ۲۰۰ گرم آجیل) و به‌مدت ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر گرم‌شده قرار دهید. در طی این مدت، یک بار آن‌ها را زیر و رو کنید، سپس آجیل را از فر خارج کرده، آن را در کیسه پارچه‌ای یا دستمال حوله‌ای تمیزی بریزید و با کف دست، مغزها را به یکدیگر بمالید تا پوست‌شان جدا شود. پس از خنک‌شدن کامل، آجیل بدون پوست را در ظرف دردار بریزید.

بادام‌زمینی

(Peanuts)



دلیل نام‌گذاری این خشکبارِ بومی آمریکای جنوبی که به "پسته شامی" نیز معروف است، رشدکردن آن در زیر خاک است. در ایران، مرغوب‌ترین نوع بادام‌زمینی، در منطقه آستانه اشرفیه گیلان و در فصل پاییز تولید می‌شود. هر غلاف بادام‌زمینی دارای یک تا چهار مغز است که در پوسته‌ای نازک و شکننده پوشیده شده‌اند. بادام‌زمینی مرغوب نباید پیش یا پس از برشته‌شدن، تیره‌رنگ باشد؛ همچنین از خرید بادام‌زمینی‌های چروک و لکه‌دار اجتناب کنید. بهتر است بادام‌زمینی بدون پوست را بلافاصله پس از خرید مصرف کنید، اما می‌توانیدآن‌ها را به‌مدت شش ماه در جای خنک، تاریک و خشک، به‌مدت سه ماه در یخچال و تا یک سال در فریزر نگهداری کنید.



پوست‌گرفتن بادام‌زمینی

برای پوست گرفتن بادام‌زمینی، ابتداغلاف بادام‌زمینی خام را با دو انگشت خود فشار دهید تا بشکند و مغز آن خارج شود، سپس پوست قرمز آن را جدا کنید.

موارد مصرف

بادام‌زمینی اسنکی پرطرفدار است که از پوره‌شده آن می‌توانید در تهیه کره بادام‌زمینی، کاری، خوراک، سس، کیک و شیرینی استفاده کنید. بادام‌زمینی ساییده‌شده نیز در تهیه مربا یا عسل به‌کار می‌رود.

هماهنگی طعم

بادام‌زمینی در کنار پیاز، واسابی، شکلات، کارامل و شکر قهوه‌ای انتخاب مناسبی است.

بادام‌هندی

(Cashews)



این خشکبار بومی آمریکای جنوبی، توسط پرتغالی‌ها به هند آورده شد و اکنون در بسیاری دیگر از بخش‌های گرمسیری جهان مانند آفریقا و آمریکای مرکزی رشد می‌کند. مرغوب‌ترین نوع بادام‌هندی در تمام سال، در شهرهای جنوبی ایران کشت می‌شود. بادام‌هندی را باید پیش از مصرف کمی بو دهید تا کاملاً خام نباشد، زیرا حاوی ماده‌ای سمی است که با بودادن، از بین می‌رود. بادام‌هندی بدون پوست و خام را می‌توانید در ظروف دربسته ریخته و به‌مدت چند هفته در جای خشک و خنک، تا شش ماه در یخچال و تا یک سال در فریزر نگهداری کنید.

برای بودادن بادام‌هندی از روش بودادن در فر که در آماده‌سازی توضیح داده شده است، استفاده کنید؛ با این تفاوت که درجه حرارت فر باید ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد باشد.

موارد مصرف

به‌صورت کامل به عنوان اسنک سرو می‌شود و کامل یا پودرشده آن در آشپزی و شیرینی‌پزی کاربرد فراوانی دارد.

هماهنگی طعم

بادام‌هندی در کنار مرغ، ذرت، فلفل سیاه و پاپریکای دودی انتخاب مناسبی است.



بادام

(Almonds)

بادام در دو طعم تلخ و شیرین، در فصل تابستان و پاییز عرضه می‌شود که نوع تلخ آن قابل‌خوردن نیست.از روغن بادام برای طعم‌دارکردن غذا استفاده می‌کنند. هنگام خرید، بادام‌هایی را انتخاب کنید که ظاهری سفت دارند. بادام با پوست را می‌توانید به‌مدت ۱ سال و بادام بدون پوست را برای مدتی کوتاه، در جای خشک و خنک نگهداری کنید؛ همچنین می‌توانید آن‌ها را به‌مدت ۶ ماه در یخچال و ۱ سال در فریزر نگهداری کنید.

برای بودادن مغز بادام، ابتدا آن‌ها را به‌مدت سه تا چهار ساعت در ظرفی حاوی آب و نمک خیس کنید، سپس آبکش کرده و به‌مدت هشت دقیقه در مایکروفر با درجه حرارت ۱۰۰ قرار دهید (در طی این مدت، آن‌ها را دو تا سه بار زیر و رو کنید).



چغاله‌بادام

(Green Almonds)

چغاله‌بادام میوه درخت بادام است که هنوز به‌طور کامل رشد نکرده و کال است. فصل برداشت چغاله‌بادام ابتدای فصل بهار است. چغاله مرغوب، کوچک و ترد و با پوستی سبز، نازک و پوشیده از کرک است و بهترین نوع آن، چغاله جوانی است که هسته آن بسته نشده است. چغاله‌بادام را می‌توانید پس از شست‌وشو، به‌مدت دو تا سه روز در کشوی یخچال نگهداری کنید.

موارد مصرف

چغاله‌بادام خام را به‌عنوان اسنک میل می‌کنند. از مغز بادام در تهیه انواع کیک، بیسکویت، مرنگ، دسر، سس، خوراک و کاری استفاده می‌شود؛ همچنین خلال بادام خیسانده‌شده در آب را در پلو و خورش می‌ریزند.

هماهنگی طعم

بادام در کنار گوشت بره، مرغ، ماهی قزل‌آلا، دارچین، عسل و شکلات انتخاب مناسبی است.



پسته

(Pistachios)

پسته بومی ایران است و قرن‌هاست که ایرانی‌ها آن را پرورش می‌دهند، اما امروزه در دیگر کشورهای معتدل جهان نیز کشت می‌شود. عمده‌ترین انواع پسته، پسته‌های کرمان اوحدی، کله‌قوچی، فندقی، اکبری، سفیدپوسته، امیری و شستی هستند و مرغوب‌ترین آن، متعلق به شهر دامغان در استان کرمان است. فصل برداشت پسته اواخر تابستان و اوایل پاییز است. پسته تازه دارای پوشش نازکی است که پس از برداشت، آن را به‌سرعت جدا و خشک کرده، سپس پسته را به‌فروش می‌رسانند یا آن را به‌صورت کامل و تازه به بازار عرضه می‌کنند. پسته را می‌توانید در ظروف دردار یا در کیسه پلاستیکی دربسته قرار داده و به‌مدت چهار تا شش هفته در یخچال و تا یک سال در فریزر نگهداری کنید.

تلخی گرفتن پوست پسته

ابتدا پوست پسته (بدون لک و کاملاً صاف) را به‌مدت یک ساعت در آب سرد خیس کنید، سپس آن را در آب جوش ریخته و پس از یک تا دو دقیقه، آبکش کنید. این کار را دو سه بار تکرار کنید.

تلخی گرفتن چغاله پسته

ابتدا چغاله‌ها را از ساقه جدا کرده (در صورت تمایل مقداری را با ساقه نگه دارید)، آن‌ها را بشویید و با سوزنی بزرگ، قسمت سر و انتهای آن‌ها را سوراخ کنید. چغاله‌ها را در قابلمه‌ای حاوی آب جوش بریزید تا به‌مدت ۵ دقیقه روی حرارت ملایم بجوشند، سپس آبکش کرده و روی حوله کاغذی پهن کنید تا آب آن‌ها کاملاً گرفته شود.

موارد مصرف

هر دو پسته مغزشده و با پوست، بسیار پرطرفدار هستند. از پسته بلانچ‌شده و بی‌نمک در تهیه دسر، کیک، شیرینی، بستنی، سس، غذاهای برنجی، مربا و کوس‌کوس استفاده می‌شود. همچنین برای تزیین انواع خوراکی به‌کار می‌رود. خلال پسته را پیش از افزودن به غذا خیس نکنید، زیرا باعث تغییر رنگ خلال پسته می‌شود، فقط کافی است آن را کمی در روغن تفت دهید.

هماهنگی طعم

پسته در کنار مرغ، ماهی، شکلات، وانیل و برنج باسماتی انتخاب مناسبی است.



تخمه آفتابگردان

(Sunflower Seeds)

بومی جنوب غربی آمریکای شمالی است و امروزه در دو گونه روغنی و آجیلی، در مناطق معتدله بیشتر کشورهای جهان کشت می‌شود. مرغوب‌ترین تخمه آفتابگردان در ایران متعلق به استان گلستان و فصل برداشت آن پاییز است. معمولاً این تخمه را پیش از فروش خشک کرده و به‌صورت کامل (با پوست) یا مغزشده عرضه می‌کنند. تخمه آفتابگردان دارای طعمی مطبوع و ملایم است و نباید مزه تلخ یا تند، رنگ زرد یا اثری از آفت‌زدگی داشته باشد. نوع با پوست و مغزشده آن را می‌توانید در ظرفی دردار ریخته و به‌مدت دو تا سه ماه در جای خشک، خنک و تاریک ذخیره کنید؛ همچنین می‌توانید تخمه آفتابگردان را در کیسه پلاستیکی دربسته ریخته و تا شش ماه در یخچال و تا یک سال در فریزر نگهداری کنید.

موارد مصرف

به‌طور سنتی، تخمه آفتابگردان را به‌صورت خام، بوداده و شور به‌عنوان اسنک استفاده می‌کنند، همچنین برای طعم‌دارکردن برخی غذاها، سالاد، ساندویچ، نان، کیک و شیرینی به‌کار می‌رود. طعم آن با بودادن یا تفت دادن در روغن داغ، دوچندان می‌شود.

هماهنگی طعم

تخمه آفتابگردان در کنار عسل و کشمش انتخاب مناسبی است.

تخم کدو (Pumpkin Seeds)

تخم کدو در قسمت وسط کدوحلوایی یا کدو تنبل قرار دارد و دارای طعمی آجیلی است. تخم کدوی خشک -به‌صورت مغزشده یا با پوست- در تمام سال در دسترس قرار دارد. برای تهیه تخم کدوی تازه، کدوی تازه را در فصل پاییز خریداری و تخم آن را خارج کنید. تخم کدوی تازه به‌دلیل میزان بالای روغن، به‌سرعت فاسد می‌شود، بنابراین باید آن را پیش از نگهداری خشک کرده، در ظرفی دردار بریزید و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.



موارد مصرف

هزاران سال است که در مکزیک، تخم کدو را در معرض نور آفتاب خشک و پودر کرده و برای غلیظ و طعم‌دارکردن سس به‌کار می‌برند. ازتخم کدو می‌توانید در تهیه کیک، نان و شیرینی یا برای تزیین سالاد و سوپ مخصوصاً سوپ کدو استفاده کنید.

هماهنگی طعم

تخم کدو در کنار زردآلو، کدو، فلفل، دارچین، زنجبیل و شیره افرا انتخاب مناسبی است.

دانه کاج (Pine Nuts)

دانه کاج که از میوه مخروطی‌شکل، چوبی، خشک و قهوه‌ای رنگ درخت کاج به‌دست می‌آید، دارای طعمی مطبوع، شیرین و بافتی روغنی و نرم است و معمولاً به‌صورت مغز و بلانچ شده به فروش می‌رسد. دانه کاج مرغوب، درشت، یکدست، صاف و بدون لکه است. مغز دانه کاج فقط برای مدت کوتاهی درجای خشک و خنک قابل نگهداری است، زیرا میزان بالای روغن موجود در آن، باعث فاسدشدن سریع آن می‌شود؛ اما مغز دانه کاج را می‌توانید در ظرفی دردار ریخته و تا سه ماه در یخچال و نُه ماه در فریزر نگهداری کنید.



موارد مصرف

پوست دانه را جدا و دانه را به‌مدت ۱۲ ساعت در آب یا روغن کنجد خیس کنید. از دانه کاج بوداده در تهیه انواع غذا، سس، پاستا، ماهی، خوراک، سالاد، سوپ، کیک، دسر و شیرینی استفاده می‌شود (بودادن، باعث تقویت طعم آن می‌شود).

هماهنگی طعم

دانه کاج در کنار مرغ، ماهی، اسفناج، ریحان، نعناع، دارچین، وانیل، شکلات و عسل انتخاب مناسبی است.



تخم کنجـــد

(Seeds)

تخم کنجد بومی آفریقاست، اما امروزه در سراسر مناطق معتدل و گرمسیری جهان از آفریقا تا آسیا پرورش داده می‌شود. دانه‌های آن به‌رنگ سفید، سیاه یا قهوه‌ای مایل به طلایی است و معمولاً به‌صورت بدون پوست وجود دارد. هنگام خرید حتماً به تاریخ مصرف مندرج روی بسته‌بندی توجه کنید. دانه‌های کنجد را می‌توانید در ظرفی دردار ریخته و تا سه ماه در جای خشک، خنک و تاریک ذخیره کنید یا در کیسه پلاستیکی دربسته ریخته و تا شش ماه در یخچال و یک سال در فریزر نگهداری کنید.

موارد مصرف

پس از بودادن و پودرکردن تخم کنجد که باعث تقویت طعم آن می‌شود، می‌توانیداز آن‌ها در تهیه غذاهای برنجی، نودل، انواع نان، شیرینی و کیک استفاده کنید؛ همچنین می‌توانید پیش از سرخ‌کردن برخی مواد غذایی، سطح آن‌ها را با تخم‌کنجد پوشش دهید یا کنجد را روی سالاد و سبزیجات بپاشید.

هماهنگی طعم

تخم‌کنجد درکنار مرغ، ماهی، بادام‌زمینی، سبزیجات، نودل، عسل و لیموترش انتخاب مناسبی است.

تخم کتان (Flax Seeds)



این تخم از گیاه کتان به‌دست می‌آید و در آب‌وهوای معتدل و گرمسیری رشد می‌کند، دارای طعمی ملایم، شیرین و آجیلی است و در سراسر سال عرضه می‌شود. هنگام خرید تخم کتان کامل، دقت کنید که تخم‌ها شفاف، تمیز، شیرین و عاری از هرگونه خردشدگی باشند. تخم کتان کامل را می‌توانید در ظرفی دردار ریخته و تا دو سال در جای خشک، خنک و تاریک نگهداری کنید، همچنین پودرشده آن تا نُه هفته در یخچال قابل نگهداری است.

موارد مصرف

تخم‌کتان را می‌توانید به‌صورت کامل و مغز شده به غذا اضافه کنید، اما پودرشده آن برای هضمِ راحت‌تر توصیه می‌شود. برای بهتر شدن طعم تخم‌کتان، آن را پیش از استفاده بو دهید و در سوپ، شیرینی و نان استفاده کنید.

هماهنگی طعم

تخم‌کتان در کنار بادام، سیب‌زمینی و میوه‌های خشک انتخاب مناسبی است.



دانه لوتوس (Lotus Nuts)

این خشکبار که طعمی ملایم، شیرین و آجیلی دارد، از گل‌های گیاه لوتوس تهیه شده و چین بزرگ‌ترین تولیدکننده آن است. دانه لوتوس تازه به‌ندرت عرضه می‌شود و این دانه معمولاً به‌صورت خشک‌شده و بدون هسته یا کنسروی به‌فروش می‌رسد. این خشکبار را می‌توانید در ظرفی دردار ریخته و تا یک سال در جای خشک، خنک و تاریک نگهداری کنید.

موارد مصرف

دانه‌های لوتوس را باید پیش از پختن یا رُست‌کردن، خیس کنید، سپس دِر انواع غذاها مانند سوپ و خوراک استفاده کنید.

هماهنگی طعم

دانه لوتوس به‌همراه مرغ، زنجبیل و پوست نارنگی انتخاب مناسبی است.



گردو (Walnut)



این خشکبار در تمام مناطقی از جهان که آب‌وهوای معتدل دارند، رشد می‌کند. فصل برداشت آن پاییز است و به‌صورت کامل، مغز یا پودرشده عرضه می‌شود. مرغوب‌ترین آن در ایران متعلق به شهرهای کرمان و مهدی‌شهر سمنان است، اما ناگفته نماند گردوی شهر اراک نیز بسیار ترد، شکننده و مرغوب است. مغز گردوی مرغوب رنگ روشنی دارد. از خرید مغز گردوی تیره‌رنگ با آثار کپک و آفت‌زدگی، خودداری کنید. هنگام خرید گردو حتماً آن را بچشید و پیش از استفاده، پوست آن را جدا کنید. گردوی با پوست باید نسبت به حجمش سنگین‌تر باشد و درصورت تکان‌دادن، صدا ندهد. گردوی مغزشده را در ظرفی دردار ریخته و برای مدتی کوتاه در جای خشک، خنک و تاریک، به‌مدت شش ماه در یخچال و به‌مدت یک سال در فریزر نگهداری کنید. گردوی کامل را می‌توانید تا سه ماه در جای خشک، خنک و تاریک ذخیره کنید.

موارد مصرف

از گردو می‌توانید در تهیه انواع نان، غذا، سوپ، سالاد، اسنک، شیرینی، کیک، غلات، مربا و تزیین شیرینی استفاده کنید. در مقدار مصرف گردو دقت کنید، زیرا ماده‌ای روغنی است و به‌سرعت تغییرطعم می‌دهد. برای تهیه گردو فالی، پوست گردوها را گرفته و با سوزن چهار طرف آن‌ها را سوراخ کنید (طوری‌که سوزن از یک طرف گردو وارد و از طرف دیگر آن خارج شود)، سپس آن‌ها را در ظرفی حاوی آب و نمک ریخته و به‌مدت ۱۰ روز در جایی خنک قرار دهید تا تلخی و سیاهی گردو گرفته شود (در طی این مدت، هر روز دو تا سه بار آب آن را عوض کنید).

هماهنگی طعم

گردو در کنار موز، میوه‌های خشک، خامه و پنیر بلوچیز انتخاب مناسبی است.

چغاله گردو

به گردوی نارس که پوست سبزرنگی دارد، چغاله گردو می‌گویند. چغاله گردو برای تهیه ترشی و خورش انتخاب مناسبی است.

گرفتن پوست گردوی تازه

پس از چیدنِ گردوهایی که پوست سبز و ضخیمی دارند، آن‌ها را به‌مدت سه تا پنج روز در دمای اتاق نگهداری کنید تا پوست آن‌ها به اندازه‌ای پلاسیده شود که به‌راحتی بتوانید آن را با دست جدا کنید. در طی این مدت، باید آن‌ها را مرتباً زیر و رو کنید تا هوا به تمام قسمت‌های آن برسد و حالت تخمیری یا گندیدگی پیدا نکند، زیرا گندیدگی به‌سرعت از سطح پوست به داخل گردو نفوذ کرده و موجب سیاهی مغز گردو می‌شود. برای گرفتن پوسته ظریف مغز گردو، آن را به‌مدت ۳۰ ثانیه در آب جوش ریخته و بلانچ کنید.

خشک‌کردن گردو

گردوها را روی سطحی صاف، در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرار داده و آن‌ها را حداقل یکبار در شبانه‌روز، زیرورو کنید تا کاملاًخشک شوند.

روغن گردو

ابتدا مغزگردو را آسیاب کرده و به‌مدت ۴۵ دقیقه حرارت دهید، سپس آنرا تحت فشار قرار دهید تا روغن آن خارج شود. با کمک صافی، روغن را از پودر گردو جدا کنید. روغن گردو را می‌توانید در ظرف شیشه‌ای دردار ریخته و به‌مدت دو تا چهارماه در یخچال نگهداری کنید.



گردوی آمریکایی (Pecan)

همان‌گونه که از نامش پیداست، این گردو بومی آمریکا بوده و در فصل پاییز، در آب‌وهوای معتدل رشد می‌کند. برخلاف شباهت بسیارش به گردوی معمولی ازجمله دونیم‌بودن مغز آن، پوستی نازک، صاف و سفت و طعمی ملایم، چرب و شیرین دارد و بافت آن نرم و حاوی بالاترین مقدار رطوبت است. گردوی مرغوب، گردویی درشت، دارای رنگ یکدست و مغز یک‌اندازه و یک‌شکل است. گردوی با پوست و مغزشده را می‌توانید در ظرفی دردار ریخته و به‌مدت شش ماه در یخچال و یک سال در فریزر نگهداری کنید.



موارد مصرف

گردوی آمریکایی را می‌توانید به‌صورت خام مصرف کنید. همچنین می‌توانیدآن‌ها را با نمک یا ادویه بو داده به عنوان اسنک میل کنید. از مغز کامل یا خردشده این نوع گردو نیز در تهیه کیک، شیرینی، بستنی، نان و غذا استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم

این گردو در کنار مرغ، بوقلمون، سیب‌زمینی، موز، دارچین، شیره افرا و شکلات انتخاب مناسبی است.





دانه درخت چهل سکه (گینکو)

(Ginkgonuts)

این خشکبار که از درخت گینکو به‌دست می‌آید، در چین، ژاپن و کره رشد می‌کند. میوه آن دارای بوی تند و مغزهای خوراکی است که بوی مطبوع، طعمی ملایم و نسبتاً شیرین دارد. دانه درخت چهل سکه معمولاً به‌صورت خشک‌شده، با پوست، بدون پوست و کنسروی به‌فروش می‌رسد. گینکوی مرغوب، صاف، یکدست و عاری از هرگونه لکه است. دانه گینکوی با پوست را می‌توانید در ظرفی دردار ریخته و تا چند ماه در جای خشک، خنک و تاریک نگهداری کنید، اما گینکوی مغزشده به‌سرعت فاسد می‌شود و فقط تا پنج روز داخل ظرف دردار و در یخچال قابل‌نگهداری است.

موارد مصرف

دانه گینکوی نمکی و بوداده به‌عنوان اسنک، در چین، کره و ژاپن بسیار پرطرفدار است. از گینکوی بدون نمک، درتهیه سوپ و سایر غذاهااستفاده می‌کنند.

هماهنگی طعم

این خشکبار در کنار مرغ، زنجبیل و سویاسس انتخاب مناسبی است.

شاه‌بلوط

(Chestnuts)



این درخت که قرن‌هاست، پرورش داده می‌شود و هسته و مغز خوراکی آن بسیار پرکاربرد است، در مناطق دارای آب‌وهوای معتدلِ سراسر جهان رشد می‌کند. شاه‌بلوط گرد، دارای رنگ قهوه‌ای شفاف و طعمی قوی، شیرین و آجیلی و بافتی نشاسته‌ای است وفصل برداشت آن پاییز است. هنگام خرید شاه‌بلوط تازه و باپوست، آن‌هایی را انتخاب کنید که سخت، سنگین، محکم و عاری از لکه باشند و درصورت تکان‌دادن، صدا ندهند. شاه‌بلوط مغزشده به صورت فریزشده و خشک‌شده در بسته‌بندی به‌فروش می‌رسد. شاه‌بلوط تازه را در جای خشک و خنک نگهداری و به‌سرعت مصرف کنید؛زیرا فوراً خشک شده و کیفیت و طعم خود را از دست می‌دهد. شاه‌بلوط تازه و باپوست را در کیسه پلاستیکی دربسته ریخته و تا یک ماه در یخچال و سه ماه در فریزر نگهداری کنید.



موارد مصرف

به‌دلیل مقدار زیاد تانن در شاه‌بلوط، آن را به‌صورت خام مصرف نکنید، بلکه آن‌ها را با پوست بو داده، سپس پوست آن‌ها را جدا و به‌عنوان اسنک سرو کنید؛ همچنین از آن می‌توانید در تهیه انواع غذا، سوپ، شیرینی و دسر استفاده کنید.

هماهنگی طعم

در کنار مرغ، کلم بروکسل، پیاز، جوزهندی، دارچین و شکلات انتخاب مناسبی است.



فندق

(Hazelnuts)

بیش از ۱۰۰ نوع فندق در مناطق معتدله بسیاری از کشورها رشد می‌کند که از این میان، ترکیه بالاترین میزان تولید فندق را به‌خود اختصاص داده است. این آجیل گرد، دارای طعمی شیرین و بافتی ترد است. فصل فندق تازه اواخر تابستان است. هنگام خرید فندق باپوست، فندقی را انتخاب کنید که سنگین بوده و عاری از هرگونه ترک و لکه باشد. فندق باپوست یا مغزشده را در ظرفی دردار ریخته و برای مدتی کوتاه در جای خشک و خنک، تا شش ماه در یخچال و تا یک سال در فریزر نگهداری کنید.

موارد مصرف

بودادن فندق، طعم آن را قوی‌تر و پوست‌کندن آن را راحت‌تر می‌کند. فندق را می‌توانید به‌عنوان اسنک میل کنید، همچنین از آن در تهیه انواع غذا، کیک، شیرینی و دسر استفاده کنید.

هماهنگی طعم

فندق در کنار ماهی، سیب، آلو، دارچین، قهوه و شکلات انتخاب مناسبی است.





فندق سبز و کال نسبت‌به فندق رسیده آبدارتر و دارای طعم ملایم‌تری است.



تخمه ژاپنی (جابونی)

همان تخمه هندوانه است که بسیاری از مردم در خانه تهیه می‌کنند، فقط روش تهیه و محل عمل‌آوری آن متفاوت است. برای تهیه تخمه ژاپنی، هندوانه‌ها را در معرض نور آفتاب خشک می‌کنند، سپس هندوانه خشکیده را با چوب می‌زنند تا تخمه‌های آن جدا شود. این تخمه‌ها را بو داده و در آجیل می‌ریزند. تخمه‌های ریزتر، از هندوانه‌های ایرانی و تخمه‌های درشت‌تر از هندوانه‌هایی که بذر آن‌ها از ژاپن آمده است، تهیه می‌شود؛ اما محل تهیه این تخمه‌ها، روستای جابون در نزدیکی دماوند است.

نارگیل

(Coconut)



نخل نارگیل در کنار سواحل مناطق گرمسیری رشد می‌کند. اندونزی، فیلیپین و سریلانکا بزرگ‌ترین صادرکنندگان نارگیل به‌شمار می‌آیند. در قاعده نارگیل سه سوراخ وجود دارد که چشم نارگیل نام دارد. داخل پوشش چوبی سفت آن، گوشتی ضخیم، چرب، متراکم و سفید به‌همراه آب‌میوه یا شیره‌ای رقیق و شیرین -که به‌عنوان نوشیدنی بسیار دلپذیر است- وجود دارد. هنگام خرید، نارگیلی را انتخاب کنید که نسبت‌به حجمش سنگین‌تر باشد. برای اطمینان از تازگی، نارگیل را نزدیک گوش خود تکان دهید تا صدای آب‌میوه آن را بشنوید؛ اگر صدایی نشنیدید، یعنی نارگیل آب ندارد و فاسد است. پوسته خارجی نارگیل باید فیبری، خشک، بدون شکستگی و رطوبت -به‌ویژه در اطراف چشم‌ها- باشد. نارگیل کامل را می‌توانید به‌مدت یک هفته در مکانی خشک و هفته هفته در یخچال نگهداری کنید؛ همچنین می‌توانید تکه‌های آن را به‌صورت غوطه‌ور در آب فریز کنید.

هماهنگی طعم

به‌همراه مرغ، صدف، ماست، فلفل چیلی، برنج، موز، انواع میوه به‌ویژه توت‌ها، وانیل، کاری و شکر انتخاب مناسبی است.

موارد مصرف

تکه‌های نارگیل به‌صورت تازه، اسنک بسیار لذیذی است. نارگیل رنده‌شده را می‌توانید در تهیه غلات صبحانه، سالاد، پودینگ سرد، بستنی، بیسکویت، کیک، دسر، مربا و خورش استفاده کنید یا در شیر و خامه مخلوط کرده و به‌ترتیب، شیر نارگیل و خامه نارگیل تهیه کنید.

پوست‌گرفتن نارگیل

نارگیل پوستی سفت و بسیار ضخیم دارد که برای جداسازی آن، باید نارگیل را بشکنید. با سیخ فلزی، چشم‌های سیاه‌رنگ بالای نارگیل را سوراخ کنید تا ابتدا مایع داخل آن خارج شود. هنگام شکستن پوست نارگیل، ظرفی در کنار خود قرار دهید تا آب نارگیل تراوش‌شده را در آن بریزید، سپس با چکش، پوست نارگیل را شکسته، آن را باز و دونیم کنید.چاقوی کُندی را بین گوشت و پوست نارگیل فرو کرده و بچرخانید تا از یکدیگرجدا شوند. اگر قطعات کوچک‌تر باشند، جداکردن گوشت و پوست آن‌هااز یکدیگر آسان‌تر خواهد بود.

شیر نارگیل

گوشت نارگیل را خرد کرده، به‌همراه یک لیوان آب جوش در مخلوط‌کن بریزید و کاملاً مخلوط کنید. سپس آن را از تنظیف رد کنید. همچنین می‌توانید نارگیل تازه را رنده کرده و به‌مدت ۳۰ دقیقه در آبِ گرم بریزید. پس از این مدت، آن را از تنظیف رد کنید. این کار را سه بار انجام دهید تا شیرنارگیل به دست آید.

خشک‌کردن نارگیل

پس از پوست‌گرفتن نارگیل، گوشت سفید را جدا کرده و آن را رنده کنید و چند روز در مجاورت هوا قرار دهید تا خشک شود.









ادویه

امروزه میزان آگاهی و تقاضا برای غذاهای منطقه‌ای رو به‌رشد است و سلیقه خانوادگی و مزاج افراد، تعیین‌کننده نوع ادویه مورداستفاده آن‌هاست. درواقع ادویه‌جات از ساقه، ریشه، برگ، تخم و گل گیاهان معطر و طعم‌های ترکیبی، از ترکیب انواع ادویه یا سبزیجات معطر به‌دست می‌آیند. برخی ادویه‌جات به‌سبب طعم بی‌نظیرشان، برخی به‌دلیل عطر و بوی آن‌ها و برخی به‌موجب خواص درمانی و رنگی که دارند، استفاده می‌شوند. درکل می‌توان گفت «ادویه، معجزه آشپزی است».



خرید

برای اطمینان از تازگی و مرغوبیت ادویه، بهتر است آن را به‌صورت گیاه کامل خریداری کنید، زیرا تشخیص تقلب یا وجود آلودگی در ادویه‌جات پودرشده، در خارج از محیط آزمایشگاه میسر نیست. در زمان خرید ادویه، دقت کنید ادویه مرغوب، عطر کامل و قوی دارد و آثار آفت‌زدگی روی آن دیده نمی‌شود؛ همچنین به‌محیط نگهداری ادویه پیش از خرید نیز توجه کنید.

نکات خرید

هنگام خرید، بهتر است ادویه را به‌صورت گیاه کامل خریداری کرده و برای مصرف ۲ تا ۳ ماه آن را آسیاب کنید؛ زیرا ادویه پس از پودرشدن، عطر خود را زودتر از دست می‌دهد. از آنجا که بیشتر ادویه‌جات منشأ خاکی دارند و به انواع میکروب‌های خاک آلوده هستند، توصیه می‌شود ادویه را به‌صورت استریل‌شده و در بسته‌بندی بهداشتی خریداری کنید. در هنگام خرید ادویه‌جات توجه داشته باشید از آنجا که این محصولات پیش از مصرف شسته نمی‌شوند، نباید در خارج از محیط مغازه و در معرض گرما، نور آفتاب، آلودگی هوا یا سایر آلودگی‌های محیطی قرار داشته باشند.



نگهداری

چنانچه ادویه را به‌صورت آسیاب‌شده تهیه کردید، آن را در بسته‌بندی‌های کوچک و در ظروف فلزی یا شیشه‌ای دردار، در محلی خشک و خنک و دور از نور آفتاب نگهداری کنید تا عطر آن حفظ شود. ادویه‌های پودرنشده را می‌توانید به‌مدت یک سال در محیط مناسب نگهداری کنید. ادویه‌های تازه مانند برگ کاری و کاسنی را می‌توانید در کیسه پلاستیکی و داخل یخچال، به‌مدت یک هفته نگهداری کنید. توجه داشته باشید نگهداری ادویه بیش از زمان توصیه‌شده، باعث ازبین‌رفتن خواص و طعم‌دهی آن می‌شود.

فریزکردن و یخ‌زدایی

برای نگهداری طولانی مدت ادویه، می‌توانید آن را فریز کنید. برای فریزکردن، ادویه را در نایلونی ضخیم و روشن بریزید و پس از خارج‌کردن هوای داخل نایلون، درِ آن را محکم گره بزنید، سپس نایلون را در ظرف پلاستیکی دردار مخصوص فریزر بگذارید و در فریزر قرار دهید. برای یخ‌زدایی، کافی است ادویه را به‌مدت دو تا سه ساعت در همان بسته‌بندی و در دمای محیط قرار دهید.

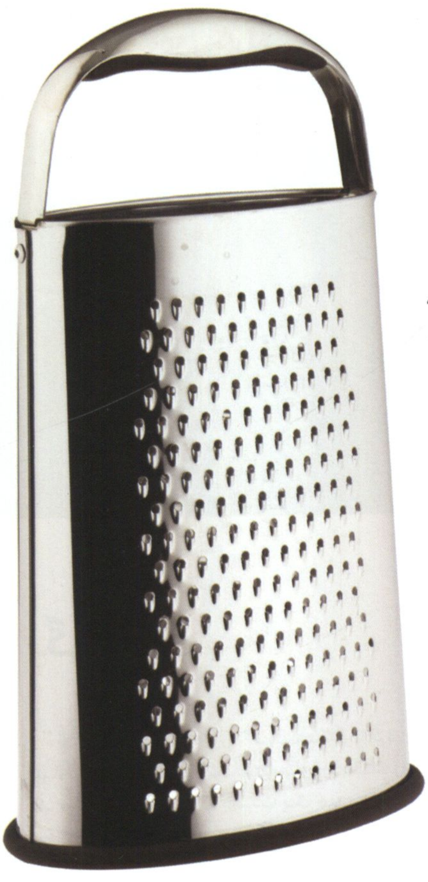
انواع روش‌های آماده‌سازی

ادویه خانگی، نسبت‌به ادویه آماده، عطر و بویی صدچندان دارد. برای تهیه ادویه در منزل باید آن را پیش از افزودن به‌غذا آماده کنید، زیرا کوبیدن، خرد و پودرکردن ادویه، باعث آزادشدن روغن و عطر و بوی آن می‌شود. همچنین تکه‌های کوبیده‌نشده و بزرگ ادویه را که تنها به‌منظور طعم‌دارکردن غذا استفاده می‌شود، باید پیش از سرو از غذا خارج کرده و دور بیندازید.

رنده‌کردن

بهتر است برای حفظ طعم و بو، ریشه و ساقه ادویه‌جات تازه مانند زنجبیل را به‌جای خردکردن، رنده کنید. ژاپنی‌ها رنده مخصوصی به‌نام اورشیگان (Orshigane) دارند که برای رنده‌کردن واسابی و زنجبیل طراحی شده است و آن‌ها را بسیار ریزتر از رنده‌های معمولی رنده می‌کند.





برای رنده‌کردن ادویه‌جاتی مانند زردچوبه خشک‌شده که بافت خیلی سفتی دارند، بهتر است از بخش ریز رنده مرکبات استفاده کنید.

آب‌گرفتن

در پخت بسیاری از غذاهای آسیایی از طعم خالص آبِ زنجبیل استفاده می‌کنند. برای این کار لازم است از ریشه تازه زنجبیل آب‌گیری کنید.

روش تهیه

۱ زنجبیل را رنده یا در دستگاه مخلوط‌کن، بسیار ریز خرد کنید.

۲ زنجبیل رنده‌شده را در تنظیف ریخته و فشار دهید تا آب آن، به‌طور کامل خارج شود.







خشک‌کردن

خشک‌کردن ادویه‌جات، به‌معنای گرفتن تدریجی رطوبت از آن‌هاست و باید این فرآیند را آن‌قدر ادامه دهید که بتوانید گیاه را کوبیده و پودر کنید، به‌صورتی‌که قسمت‌های سخت آن نیز در صورت خم‌شدن، به‌آسانی بشکنند. اگر گیاه بیش از حد خشک شود، ضمن جذب گردوغبار، مقداری از مواد فعال موجود در آن از بین خواهد رفت و اگر به‌اندازه کافی خشک نشود و مقداری رطوبت در آن باقی بماند، طی مدت نگهداری، گندیده و خراب می‌شود.

فرآیند خشک‌کردن در فصل تابستان و در محلی سرپوشیده، معمولاً در مدت سه تا هشت روز انجام می‌شود، اما در فصل پاییز و بهار، به وقت بیشتری نیاز دارد. بهترین نتیجه از خشک‌کردن ادویه‌جات، از گرمای طبیعی به‌دست می‌آید. در فصل زمستان باید گیاهان را در اتاق گرم و در فصل تابستان در انباری، سایه یا محلی که هوا در آن جریان داشته باشد، قرار دهید. می‌توانید تخم آفتابگردان، کشمش، مویز، گوجه‌فرنگی، انبه، غوره، لیموعمانی و سماق را به‌این روش خشک کنید.

آسیاب و پودرکردن

مقدار موردنیاز از ادویه‌خشک‌شده را در آسیاب ریخته و پودر کنید. بهتر است هنگام آسیاب‌کردن ادویه، از نمک استفاده کنید، زیرا باعث می‌شود ادویه‌جات راحت‌تر خرد شوند. برای پودرکردن برخی ادویه‌های سخت مانند زردچوبه، دارچین و زنجبیل خشک، ابتدا آن‌ها را به‌قطعات کوچک خرد و آسیاب کرده، سپس از الک عبور دهید. بهتر است برای هر نوع ادویه، دستگاه آسیاب مخصوصی را اختصاص دهید تا عطر و بوی مواد دیگر با آن ترکیب نشود. در غیر این صورت آسیاب را بلافاصله پس از استفاده، شسته و کاملاً خشک کنید تا عطر ادویه پودرشده را به‌خود نگیرد.

استفاده از هاون

هاون مرغوب، محکم، سنگین، گود و بدون لبه است. از هاون برای خردکردن ادویه‌های خشک و له‌کردن ادویه‌های تازه استفاده می‌شود.



استفاده از وردنه

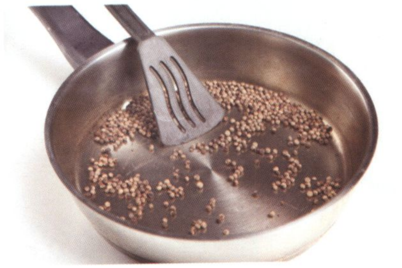
این روش معمولاً برای پودرکردن تخم و دانه ادویه‌جات به‌کار می‌رود. ابتدا ادویه را درون کیسه پلاستیکی ریخته و آن را روی تخته قرار دهید، سپس وردنه را محکم روی آن‌ها بکشید تا کاملاً خرد و له شوند.



بودادن ادویه

بودادن ادویه‌جات کامل و آسیاب‌نشده در آشپزی هندی بسیار متداول است. این روش علاوه‌بر قوی‌کردن طعم، آسیاب‌کردن آن‌ها را نیز آسان‌تر می‌کند. در برخی دستورات غذایی، لازم است ادویه موردنظر پیش از افزودن به غذا سرخ شود. دراین‌صورت روغن موجود در ادویه آزاد شده، رایحه و عطر و بوی ادویه بیشتر و کامل‌تر به‌غذا نفوذ می‌کند.

بودادن در تابه



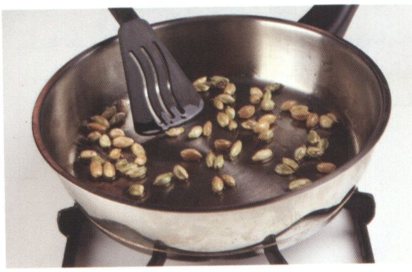
تابه گودی را روی حرارت قرار دهید تا داغ شود (تا حدی که وقتی دست خود را روی تابه می‌گیرید، گرمای آن را کاملاً احساس کنید)، سپس حرارت را ملایم کرده، ادویه مورد نظر را اضافه کنید و تابه را مرتباً تکان دهید، بگذارید ادویه به‌رنگ تیره درآید و کمی دود کند. این روش، باعث قوی‌ترشدن بوی ادویه می‌شود (اگر ادویه به‌سرعت تغییررنگ می‌دهد، حرارت را کم کنید و مراقب باشید که نسوزد). بهتر است ادویه را پس از بودادن، بلافاصله به‌غذا اضافه کنید.

بودادن در فر



ابتدا فر را روی حرارت ۲۵۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم و گرم کنید. ادویه موردنظر را کفِ سینی فر پخش کرده و در فر قرار دهید تا تیره‌رنگ شود (در این حین، یک تا دو بار سینی را تکان دهید تا ادویه به‌طور یکنواخت بو داده شود)، سپس از فر بیرون‌آورده و پس از کمی خنک‌شدن، آن را پودر و آسیاب کنید.

سرخ‌کردن



لایه‌ای نازک از روغن آفتابگردان را در تابه‌ای گود ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا گرم شود، سپس ادویه موردنظر را اضافه کرده و بگذارید بماند تا دودی ضعیف از تابه بالا بیاید. ادویه در تماس با روغن داغ، جلزوولز کرده و تقریباً به‌سرعت قهوه‌ای‌رنگ می‌شود. در این حین، ادویه را مرتباً هم بزنید تا از سوختن آن‌ها جلوگیری شود. ادویه را پس از سرخ‌کردن باید به‌سرعت به‌غذا اضافه کنید. مدت سرخ‌کردن ادویه بسته به‌نوع آن، از چند ثانیه تا یک دقیقه متغیر است. بیشتر ادویه‌جات در زمان سرخ‌کردن سیاه‌رنگ می‌شوند و برخی مانند هل پف می‌کنند.

بادیان ختایی (بادیان چینی)

(Black Olive Puree)



بادیان ختایی یکی از پنج ادویه معروف آشپزی چینی و سبک شرقی است. بادیان شرقی کامل، یک ستاره هشت‌پر است که تخم‌های کهربایی کوچکی با طعم و عطر قوی دارد. پیش از مصرف، ساقه و برگ‌های سبزرنگ آن را از پیاز گیاه جدا کرده، سپس ساقه‌ها را خرد کنید.

موارد مصرف: در فصل بهار، بادیان تازه را به‌سالاد و سس اضافه می‌کنند و در اواخر این فصل، از گل‌های آن به‌عنوان تزیین برای سوپ ماهی، سوپ‌های سرد و ماهی گریل‌شده استفاده می‌شود. برای تهیه شیرینی، کیک، ترشی و غذاهایی که پایه مزه‌ای شیرین دارند، نیز به‌کار برده می‌شود. بادیان ختایی، ادویه اصلی خوراک معروفی به‌نام پاستری یا پاسترامیا (گوشت‌های نمک سودشده) است که طعمی شیرین دارد. برای تهیه نان می‌توانید آن را همراه با خمیر ورز داده یا روی آن بپاشید. بادیان آسیاب‌شده را به انواع کاری و خوراک گوشت و سبزی نیز می‌توان اضافه کرد.

هماهنگی طعم: در کنار چغندر، لوبیا، کلم، تره‌فرنگی، خیار، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، اردک، ماهی و غذاهای دریایی، عدس، برنج، شبت، رازیانه، هل سیاه، دارچین و زیره سیاه انتخاب بسیار مناسبی است.

برگ‌بو

(Bay Leaf)



درخت برگ‌بو، بومی مدیترانه شرقی است، اما مدت بسیار زیادی است که در اروپای شمالی و آمریکا نیز کشت می‌شود. گرچه در مناطق گرم رشد بهتری دارد، اما در آب‌وهوای سرد نیز قابل‌رشد است. برگ‌های این درخت رایحه‌ای شیرین و بالزامیکی دارد. برگ‌های تازه آن کمی تلخ‌مزه است، اما پس از دو روز نگهداری و پلاسیده‌شدن، تلخی آن‌ها کمتر خواهد شد. هنگام مصرف، برگ‌بوی تازه را می‌کوبند تا رایحه آن آزاد شود، اماخشک‌شده آن دارای طعمی بسیار قوی است. برگ‌بو را پیش از سرو غذا، از قابلمه خارج کرده و دور بیندازید.

برای خشک‌کردن برگ‌بو، آن‌ها را روی سطحی تیره‌رنگ پخش کنید تا کاملاً خشک شوند، سپس آن را در ظرف پلاستیکی دردار ریخته و به‌مدت حداقل یک سال، در جای خشک و تاریک نگهداری کنید. اما اگر به رنگ قهوه‌ای یا زرد درآمد، دیگر طعم خود را از دست داده است. برگ‌های خشک‌شده را فقط هنگام مصرف، خرد یا آسیاب کنید.

موارد مصرف: دو تا سه عدد برگ‌بو برای طعم‌دارکردن غذای چهار تا شش نفر کافی است و مصرف بیش از اندازه آن، طعم غذا را بیش از حد قوی می‌کند. برگ‌بو را می‌توانید در تهیه استاک، سوپ، خوراک، سس، چاشنی و ترشی استفاده کنید.

برگ‌بو را می‌توانید به‌تنهایی در خوراک ماهی به‌کار ببرید یا با رازیانه و لیموترش مخلوط کرده و شکم ماهی را با آن پر کنید، همچنین می‌توانید آن را برای ایجاد عطر و بوی تندتر و دلپذیرتر، به برنج کاری، کاسترد و پودینگ برنجی اضافه کنید. در ترکیه برگ‌بو را به‌گوشت بره آرام‌پز و بخارپزشده و در مراکش به‌مرغ و گوشت بره اضافه می‌کنند.

هماهنگی طعم: در کنار گوشت گاو، مرغ، پرندگان، بره، ماهی، شاه بلوط، مرکبات، عدس، برنج و گوجه‌فرنگی انتخاب بسیار مناسبی است.

برگ کاری

(Curry Leaf)



برگ کاری از درختچه‌ای با برگ‌های ریز حاصل می‌شود که به‌طور خودرو در کوهپایه‌های هیمالیا، جنوب هند، شمال استرلیا، تایلند شمالی و سریلانکا رشد می‌کند. برگ تازه کاری، رایحه‌ای تند و طعمی گرم، لیمویی و کمی تلخ دارد و درصورتی‌که کوبیده شود، عطر و بوی قوی‌تری نسبت به‌خشک‌شده آن دارد.

موارد مصرف: از برگ کاری به‌عنوان طعم‌دهنده در اوایل یا اواخر پخت انواع خوراک استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم: در کنار گوشت بره، ماهی، غذاهای دریایی، عدس، برنج، سبزیجات، هل، فلفل، نارگیل، گشنیز، زیره، شنبلیله و سیر انتخاب مناسبی است.

تخم رازیانه

(Fennel Seeds)

طعم تخم رازیانه از برگ‌های آن قوی‌تر است و شبیه به‌شبت با تندی کمتر است. برای شیرین‌ترشدن طعم رازیانه، می‌توانید آن را پیش از مصرف، بو دهید.

موارد مصرف: عرق رازیانه، از تخم رازیانه آسیاب‌شده به‌روش تقطیر به‌دست می‌آید و خواص درمانی بی‌شماری دارد. در یونان، از ترکیب رازیانه، پنیر فتا و زیتون برای تهیه نان، در آلاسکا و آلمان از تخم رازیانه برای طعم‌دارکردن ترشی کلم، در ایتالیا، برای رُست‌کردن گوشت و در هندوستان، برای تهیه ادویه گرام‌ماسالا استفاده می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر از گیاه رازیانه، به‌بخش سبزیجات مراجعه کنید.



هماهنگی طعم: در کنار سس‌های ایتالیایی، گوشت قرمز و سیر انتخاب مناسبی است.

تخم شبت (Dill Seeds)



تخم شبت رایحه‌ای دلپذیر و طعمی شبیه به‌سبزی تازه و زیره سیاه دارد.

موارد مصرف: در تهیه ترشی، سرکه معطر، نان و بیسکویت می‌توانید از تخم شبت کامل یا کوبیده‌شده و در خوراک ماهی و مایونز تنها از تخم شبت کوبیده‌شده استفاده کنید.

هماهنگی طعم: در کنار کلم، پیاز، سیب‌زمینی، کدوحلوایی و تخم‌مرغ انتخاب مناسبی است. برای کسب اطلاعات بیشتر از گیاه شبت، به‌بخش سبزیجات مراجعه کنید.

تخم شنبلیله (Fenugreek Seeds)



تخم شنبلیله را می‌توانید پیش از زمان مصرف، بو داده یا سرخ کنید، زیرا باعث تقویت طعم آن می‌شود و مزه آجیلی، شکر کاراملایز و شیره افرا به‌خود می‌گیرد. برای بودادن یا سرخ‌کردن، آن را بیش از مدت لازم، روی حرارت قرار ندهید، زیرا مزه تلخی آن تشدید می‌شود.

تخم شنبلیله ظرف مدت چند روز، در شیشه سرپوشیده جوانه می‌زنند. طی این مدت، آبِ آن را چند بار در روز عوض کنید. تخم‌های شنبیله جوانه‌زده را می‌توانید در سالاد و ساندویچ استفاده کنید.

موارد مصرف: تخم شنبلیله ساییده‌شده، عطری بسیار قوی دارد و از آن در تهیه ترشی و ادویه‌جات ترکیبی استفاده می‌شود. در اتیوپی تخم شنبلیله، پایه ادویه ترکیبی بربره است، در ترکیه و ارمنستان آن را با چیلی و سیر ترکیب می‌کنند و در تهیه گوشت خشک به‌کار می‌برند.

هماهنگی طعم: در کنار سرکه، کاری سبزی، گوشت و مرغ انتخاب مناسبی است. برای کسب اطلاعات بیشتر از گیاه شنبلیله، به‌بخش سبزیجات مراجعه کنید.

تخم کرفس (Celery Seed)



تخم کرفس از گیاه کرفس گرفته می‌شود و طعم، عطر و بوی قوی‌تری نسبت به‌گیاه آن دارد. به‌دلیل تندی طعم تخم کرفس، در مقدار مصرف آن دقت کنید.

موارد مصرف: از تخم کرفس در تهیه ترشی، شور، چای، خیارشور شیرین، خوراک و خورش‌های حاوی کرفس استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم: در کنار پنیر، سس سفید و غذاهای سرخ‌شده انتخاب مناسبی است. برای کسب اطلاعات بیشتر از گیاه رکرفس، به‌بخش سبزیجات مراجعه کنید.



تخم گشنیز (Coriander Seeds)

تخم گشنیز قهوه‌ای رنگ است و از گیاه گشنیز گرفته می‌شود و عطری خنک و سبک به‌غذا می‌بخشد. برای کامل‌ترشدن عطر تخم گشنیز، می‌توانید آن را بو دهید. گشنیز آسیاب‌شده، طعمی معطر و کمی مرکباتی دارد.

موارد مصرف: تخم گشنیز کامل یا کوبیده‌شده را می‌توانید در ترشی یا خیارشور شیرین استفاده کنید.

هماهنگی طعم: کنار گوشت راسته، مرغ، ماهی، مرکبات، سیب، گلابی، آلو، قارچ، پیاز، سیب‌زمینی و به‌انتخاب مناسبی است.

جوزا (Mace)



جوزا ادویه‌ای است به‌شکل زردآلو، نازک، با پوشش توری خشک و چسبیده به‌پوسته آن. از هسته جوزا، جوزهندی را تهیه می‌کنند. جوزا رایحه‌ای فلفلی، گرم و قوی‌تر از جوزهندی دارد. ماندگاری طعم پودر جوزا نسبت به‌سایر ادویه‌جات پودرشده بسیار بیشتر است. پس از خشک‌کردن پوست جوزا، آن را بکوبید تا صاف و خشک شود، سپس در مکانی تاریک نگهداری کنید. جوزا و جوزهندی را می‌توانید به‌عنوان جایگزین یکدیگر استفاده کنید، با این تفاوت که جوزا طعم سبک تر و رنگ دلپذیرتری دارد و زیبایی غذا را حفظ می‌کند.

موارد مصرف: پودر جوزا را می‌توانید در تهیه سس، ادویه گرم ماسالا، پیاز، سوپ رقیق، استاک صدف‌داران، سوفله پنیر، نوشیدنی‌های با پایه شکلاتی و دسرها با پایه پنیر خامه‌ای استفاده کنید.

هماهنگی طعم: در کنار هل، دارچین، دانه فلفل سیاه و میخک انتخاب مناسبی است.

جوزهندی (Nutmeg)



همان‌طورکه در جوزا اشاره شد، ادویه جوزهندی را در فصل تابستان، از هسته جوزا تهیه می‌کنند. هر دوی آن‌ها دارای رایحه‌ای تازه و گرم هستند، اما جوزهندی، بوی شیرین‌تر و مزه کافوری‌تری نسبت به‌جوزا دارد. هنگامی که پوشش جوز هندی، خشک و کهربایی‌رنگ شد، به‌آن میس یا پوست جوز می‌گویند که بسیار گران‌قیمت است و در ایران به‌ندرت یافت می‌شود. در صورت عدم دسترسی به میس، می‌توانید جوز را جایگزین آن کنید.

ریشه جوز: ریشه این گیاه روشن‌تر از جوز است و طعمی ترش، تند، زنجبیلی و فلفلی دارد.

موارد مصرف: جوزهندی در تهیه دسر، کیک‌های عسلی، غذاهای حاوی تخم‌مرغ و پنیر استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم: در کنار مرغ، گوشت گوساله، بره، ماهی، سوپ دریایی، شیر، کلم، هویج، پیاز، سیب‌زمینی، پای کدو، اسفناج، هل، دارچین، میخک، گشنیز، زیره سبز، زنجبیل، پودر جوزا و فلفل انتخاب مناسبی است. ترکیب مساوی ریشه جوز و جوزهندی برای پخت انواع گوشت مناسب است.

خردل (Mustard Seeds)



خردل انواع مختلفی شامل سیاه، سفید، زرد و قهوه‌ای دارد. از تخم خردل، پس از بودادن و خردشدن، رایحه‌ای بسیار تند آزاد می‌شود که علت تندی آن ناشی از آنزیمی است که با آب فعال می‌شود. به‌منظور حفظ تندی دانه‌های خردل، می‌توانید پودر آن را در سرکه (به عنوان نوعی پایدارکننده) نگهداری کنید. برای تهیه مخلوط خردل، تخم خردل را در آب سرد می‌خیسانند، سپس با مایعی اسیدی مانند سرکه یا آبجوی بدون الکل (ماءالشعیر) مخلوط می‌کنند. خردل فرآوری‌شده (سس خردل) را پس از بازکردن پلمپ آن، در دمای محیط می‌توانید به‌مدت دو تا سه ماه نگهداری کنید.

خردل سفید: خردلی اروپایی است و از دانه‌های آن به‌عنوان طعم‌دهنده در ترشی و چاشنی استفاده می‌شود.

خردل سیاه: دانه‌های خردل سیاه، مستطیل‌شکل و بزرگ‌تر از خردل قهوه‌ای است.

خردل قهوه‌ای: کاربرد اصلی خردل قهوه‌ای در آشپزی هندی است و تندی آن ماندگاری بیشتری دارد. این ادویه ابتدا تلخ، سپس تند و خوش‌عطر و خوشبو می‌شود.

خمیر خردل (Mustard Paste)



دو تا سه قاشق سوپ‌خوری خردل ساییده‌شده را در یک لیوان سرخالی آب ریخته و کاملاً مخلوط کنید. یک نعلبکی روی لیوان برگردانید و بگذارید یک شب بماند تا گرد خردل ته‌نشین شود، سپس آب روی آن را به‌آرامی خالی کنید، آنچه در لیوان می‌ماند، خمیر خردل تند است. اگر خردل ملایم بخواهید، فرآیند خیساندن و خالی‌کردن آب خردل را دو تا سه بار دیگر تکرار کنید.

موارد مصرف: در کشور بنگال، تخم خردل خام و پودرشده را در خمیرهای کاری استفاده می‌کنند. خردل پودرشده، سس‌های باربکیو را طعم‌دار می‌کند (فقط آن را در اواخر پخت اضافه کنید). انواع مختلف خردل برای سس‌های سرد مانند وینایگریت و مایونز مناسب و به‌همراه سبزیجات و ماهی استفاده می‌شود. دانه درسته خردل برای تهیه انواع ترشی‌جات مناسب است. خردل شیرین که با عسل یا شکر قهوه‌ای آماده می‌شود، برای کاراملی‌کردن مرغ و گوشت مناسب است، همچنین می‌توانید آن را به سالادها نیز اضافه کنید.

هماهنگی طعم: مصرف خردل در کنار گوشت گوساله، گاو، مرغ، ماهی، غذاهای دریایی، پنیرهای قوی، کلم، خورش و سبزیجاتی که به‌شکل ریشه هستند، انتخاب مناسبی است. ترکیب خردل در کنار فلفل بهاره و برگ‌بو عطر و طعم خوبی به غذا می‌بخشد.

خشخاش (Poppy)



خشخاش بومی شرق مدیترانه و آسیای مرکزی است. تخم خشخاش و غلاف آن، هیچ‌کدام ماده مخدر و اعتیادآور نیستند. تخم خشخاش ممکن است به‌رنگ قهوه‌ای ملایم، آبی مایل به خاکستری یا سفید خامه‌ای باشد. تخم خشخاش قهوه‌ای در خاورمیانه و کشور ترکیه، تخم سفید خامه‌ای در کشور هند و تخم آبی مایل به‌خاکستری، در قاره اروپا استفاده می‌شود. رایحه تخم خشخاش، تیره و سیاه، کمی آجیلی و شیرین و طعم آن قوی و شبیه بادام است. تخم خشخاش سفید سبک‌تر است و طعم ملایم‌تر و رسیده‌تری دارد. رایحه و طعم تخم خشخاش را می‌توانید با بودادن یا پخت آن تقویت کنید.

موارد مصرف: روی نان، پیراشکی وکیک پاشیده می‌شوند، در انواع چاشنی، در کنار ادویه‌های دیگر و یا به‌تنهایی و همچنین برای تزیین سبزیجات استفاده می‌شود. خشخاش را پودر کرده، با عسل یا شکر مخلوط می‌کنند و از آن به‌عنوان خمیری برای پرکردن اشترودل یا شیرینی‌های دیگر استفاده می‌کنند. در ترکیه، تخم خشخاش پودر و رُست‌شده را به‌همراه شیر و خشکبار به‌حلوا یا دسرهای دیگر اضافه می‌کنند. تخم خشخاش آبی مایل به خاکستری را به‌نان‌ها و کیک‌ها اضافه می‌کنند. برای راحت‌تر آسیاب‌کردن آن، ابتدا آن را بو داده، سپس آسیاب کنید. تخم خشخاش سفید پودرشده یا رُست‌شده را با ادویه‌های دیگر ترکیب می‌کنند و برای طعم‌دار و غلیظ‌کردن کاری و سس استفاده می‌کنند.

هماهنگی طعم: در کنار بادنجان، لوبیاسبز، نان، شیرینی، گل‌کلم، کدو و سیب‌زمینی انتخاب مناسبی است.

دارچین (Cinnamon)



دارچین واقعی (اصلی) بومی سریلانکاست. این ادویه رایحه‌ای گرم، چوبی و شیرین با ته‌مزه‌ای از میخک و مرکبات دارد. برای تهیه آن، پوست درخت دارچین را خشک کرده و به‌صورت چوب‌های دارچین لوله می‌کنند که به‌آن «قلم دارچین» نیز می‌گویند. هرچه رنگ دارچین پودرشده مات‌تر باشد، کیفیت آن بهتر است. پرک هندی، نام نوعی دارچین است که به‌جای شکل لوله‌ای و توخالی، ظاهری تخت دارد و نسبت‌به دارچین، عطر کمتر و طعم تندتری دارد.

موارد مصرف: از دارچین می‌توانید در انواع خورش و ترشی‌جات، خوراک‌های شیرین مانند دِسر، کیک، نان‌های ادویه‌دار، پای سیب و به‌عنوان طعم‌دهنده‌ای عالی در غذاهای هندی و خاورمیانه‌ای نظیر خوراک مرغ، گوشت گوسفند، گوشت شکار و سبزیجات استفاده کنید.

هماهنگی طعم: در غذاهای تند، به‌ندرت از دارچین استفاده می‌شود. دارچین در کنار میخک، عطر و طعم خوبی دارد، همچنین به‌همراه گوشت بره، مرغ، برنج، شکلات، قهوه، بادام، چای، سیب، زردآلو، بادنجان، موز، گلابی، هل، میخک، تخم گشنیز، زیره سبز، زنجبیل، جوزهندی و تمرهندی انتخاب مناسبی است. استفاده از چوب دارچین به‌جای دارچین در غذا باعث جلوگیری از تیره‌شدن رنگ آن می‌شود.

زردچوبه (Dried Ground Turmeric)



زردچوبه از خانواده زنجبیل و بومی جنوب آسیاست. بخش خوراکی این گیاه ساقه زیرزمینی آن است. ساقه زردچوبه تازه، ترد است و رایحه زنجبیلی دارد. زردچوبه خشک‌شده رایحه‌ای پیچیده، قوی و طعمی کمی تلخ، ترش و تند، گرم و مُشکین دارد. زردچوبه تازه باید سفت و توپر و زردچوبه خشک باید سفت، زردرنگ و چوبی باشد.

زردچوبه شیرین: ریشه زردچوبه را سه تا چهار روز در آب خیس کنید (در مدت زمان خیساندن، روزی دو تا سه بار آبِ آن را عوض کنید)، سپس آن را کوبیده یا آسیاب کنید و روی حوله کاغذی قرار دهید تا کاملاً خشک شود. پس از خشک‌شدن، مجدداً آن را آسیاب کرده و از الک رد کنید. زردچوبه شیرین‌شده عطری قوی دارد، به‌همین دلیل در مقدار مصرف آن دقت کنید.

موارد مصرف: زردچوبه به‌عنوان عنصر اصلی طعم‌دهنده و رنگ‌دهنده در آشپزی ایرانی، پاکستانی و هندی - به‌تنهایی یا مخلوط با دیگر ادویه‌ها - جایگاه ویژه‌ای دارد. در برخی مناطق آسیا، از برگ‌های زردچوبه برای تهیه دُلمه استفاده می‌شود، همچنین از آن در تهیه خمیرهای ادویه استفاده می‌کنند. برای کاهش بوی بد روغنِ داغ پس از سرخ‌کردن، می‌توانید به‌اندازه نصف قاشق چای‌خوری زردچوبه داخل روغن بریزید تا بوی بد آن متصاعد نشود.

هماهنگی طعم: زردچوبه در کنار گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، بادنجان، لوبیا، عدس، برنج، سبزیجات ریشه‌ای و اسفناج انتخاب مناسبی است.



زعفران (Saffron)

زعفران - گران‌ترین ادویه در سراسر دنیا - ادویه بومی ایران، مدیترانه و غرب آسیاست. بوی زعفران، خاص، قوی، مُشکین، تند و دلپذیر و مزه آن گرم و کمی تند است. بهترین نوع زعفران، «دخترپیچ» نام دارد و صددرصد طبیعی و سرریشه آن دست‌نخورده و مانند رشته‌نخ قرمزی است که نیمه پایین آن سفید و نیمه بالای آن قرمزرنگ است. هرچه سفیدی انتهای دم زعفران کمتر باشد، زعفران خوش‌رنگ‌تر و مرغوب‌تر است و هرچه قهوه‌ای‌رنگ‌تر باشد، نشانه عدم کیفیت آن است. ازآنجاکه بوی زعفران بسیار خاص است، بنابراین حتماً آن را پیش از خرید، بو کنید.

پودرکردن: بهتر است زعفران را هنگام مصرف پودر کنید. برای پودرکردن، حدود یک تا پنج گرم زعفران را با یک یا دو حبه قند یا اندکی نمک دانه‌درشت مخلوط کرده و آن را در آسیاب‌های کوچک یا هاون که معمولاً از نوع سنگ مرمر است، نرم و پودر کنید.



مناسب‌ترین روش‌ها برای آماده‌سازی زعفران، به‌صورت زیر است:

- یک قاشق چای‌خوری زعفران را در یک استکان ریخته و سه تا چهار قاشق چای‌خوری آبِ جوش به آن اضافه کنید، سپس درِ استکان را با نعلبکی بپوشانید و آن را روی بخارِ آب قرار دهید تا دم بکشد.
- زعفران پودرشده را در یک استکان ریخته و چند تکه یخ روی زعفران قرار دهید. درِ استکان را بگذارید و اجازه دهید تا یخ به‌تدریج ذوب شود. پس از هفت تا هشت ساعت، رنگ زعفران کاملاً در آب نمایان می‌شود.

موارد مصرف: در پلو، ته‌چین، خورش‌های ایرانی، سوپ، خوراک‌های مدیترانه‌ای، پایلا (برنج اسپانیایی)، شیرینی و بستنی بسیار استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم: در کنار مرغ، تخم‌مرغ، ماست، برنج، هویج، تره‌فرنگی، قارچ، اسفناج، کدو، گوشت و گل محمدی انتخاب مناسبی است.

زنجبیل خشک‌شده (Ground Ginger)



زنجبیل خشک‌شده از دیرباز توسط اقوام مختلف مانند مصری‌ها، یونانی‌ها و رومی‌ها در آشپزی استفاده می‌شده است. در غذاهای خاورمیانه و اروپایی نیز زنجبیل خشک‌شده بیشتر از زنجبیل تازه استفاده می‌شود. امروزه هند مهم‌ترین صادرکننده زنجبیل خشک است، اما زنجبیل جامائیکایی از نظر طعم، رایحه و بافت، بهترین نوع زنجبیل در دنیاست. ساقه‌های خشک و کامل زنجبیل نسبت‌به نوع تازه آن، عطر و بوی کمتری دارد، اما وقتی آن‌ها را بکوبید یا پودر کنید، کِرم‌رنگ شده و رایحه‌ای لیمویی از آن متصاعد می‌شود. طعم آن‌ها آتشین است.

موارد مصرف: در آسیا زنجبیل پودرشده در بسیاری از ادویه‌های مخلوط تند استفاده می‌شود. در کشورهای عربی، زنجبیل خشک‌شده در کنار ادویه‌های دیگر در کوس‌کوس (Couscous) و غذاهای گوشتی آرام‌پز استفاده می‌شود، همچنین آن را برای طعم‌دارکردن نوشیدنی‌ها به‌کار می‌برند.

هماهنگی طعم: در کنار کدو، هویج، میوه‌های خشک، موز، گلابی، آناناس، پرتقال، آجیل، دارچین و میخک انتخاب مناسبی است.

زنجبیل تازه (Fresh Ginger)



زنجبیل، ساقه زیرزمینی گیاهی پرپشت شبیه بامبو است و بیش از سه‌هزار سال است که در چین، هند و شمال استرالیا کشت می‌شود. زنجبیل تازه رایحه‌ای گرم و قوی، طعمی تند و بافتی ترد دارد. برای فریزکردن زنجبیل پوست‌کنده، آن را رنده کرده و پس از بسته‌بندی کامل، فریز کنید.

پوست‌کندن: مقداری از زنجبیل موردنیاز را به‌مدت چهار تا پنج ساعت در فریزر قرار دهید. سپس پوست طلایی آن را بگیرید.

تلخی‌گرفتن: زنجبیل را پس از پوست‌گرفتن، به‌صورت موردنظر برش داده و به‌مدت سه دقیقه در مقداری آبِ جوش بجوشانید. پس از این مدت، آن را در آبکش ریخته و بلافاصله در آبِ سرد بریزید (این کار را دو بار تکرار کنید تا تلخی و تندی آن گرفته شود)؛ سپس آن را مجدداً آبکش کنید تا آبِ اضافی آن گرفته شود.

موارد مصرف: می‌توانید از زنجبیل در تهیه انواع دسر، کیک، ترشی‌جات، چاشنی‌ها، ادویه مخلوط هندی و چینی، ترشی ژاپنی، سوشی، شیرینی‌ها، کلوچه‌ها و چای استفاده کنید. در چین، زنجبیل در کنار ماهی و غذاهای دریایی، گوشت قرمز، پرندگان و سبزیجات به‌ویژه کلم و در سوپ‌ها، سس‌ها و چاشنی‌ها استفاده می‌شود. در ژاپن، از زنجبیل رنده‌شده و آبِ آن در چاشنی‌ها و سس‌ها در کنار غذاهای سرخ‌شده و گریل‌شده استفاده می‌شود. در هند زنجبیل را به‌چاشنی‌ها و سس‌های مخصوص گوشت، ماهی و سالاد اضافه می‌کنند. زنجبیل تکه‌تکه‌شده برای طعم‌دارکردن سوپ، توفو، سالاد، غذاهای سرکه‌دار و ترشی‌جات به کار می‌رود. برای دم‌کردن، ریشه زنجبیل تازه را شسته و رنده کنید، سپس ۳۰ گرم از آن را با ۵۰۰ میلی‌لیتر آب جوش مخلوط و دم کنید. برای خشک‌کردن، زنجبیل را پوست کنده، آن را در کاغذ مومی بپیچید و در جای خشک و خنک قرار دهید. هر روز زنجبیل‌ها را برگردانید و کاغذ مومی را عوض کنید. این کار را به‌مدت سه روز یا تا زمان خشک‌شدن زنجبیل‌ها ادامه دهید، اما باید بدانید زنجبیل خشک، عطر زنجبیل تازه را ندارد. زنجبیل نسبت به حرارت زیاد، بسیار حساس است و اگر آن را برش زده و در روغن داغ تفت دهید، عطر خود را به‌طور کامل از دست می‌دهد.

هماهنگی طعم: همراهی با سیر و پیاز باعث می‌شود زنجبیل مزه ملایم و کاملی پیدا کند. زنجبیل به غذاهایی که با مرغ تهیه می‌شوند، طعم خوبی می‌بخشد، همچنین در کنار فلفل، نارگیل، سیر، لیموترش و پیازچه نیز مناسب است.

زیره سبز (Cumin)



زیره سبز، بومی دره نیل در مصر است و در مناطق دارای آب‌وهوای بسیار گرم مانند شرق مدیترانه، آفریقای شمالی، هند، چین و آمریکا کشت می‌شود. بوی این دانه‌های بیضی‌شکل، قوی و سنگین و طعم آن تلخ، تند، قوی و گرم است.

موارد مصرف: زیره را به‌مقدار کم در غذاهای خود مصرف کنید. برای داشتن بهترین کیفیت، زیره را به‌مقدار موردنیاز پودر کنید.

در غذاهای اسپانیایی، زیره را با زعفران یا دارچین مخلوط می‌کردند. زیره امروزه استفاده‌های مختلفی دارد؛ آن را به‌سوسیس، پنیر، ترشی کلم و سایر غذاها می‌افزایند، در آلمان آن را به ترشی کلم، در لبنان به ماهی، در ترکیه به کوفته و در سوریه به سس انار و گردو اضافه می‌کنند. در ایران هم آن را در انواع پلو می‌ریزند. زیره یکی از ترکیبات پودر کاری و گرام‌ماسالا است.

هماهنگی طعم: زیره در کنار مرغ، گوشت بره، پنیرهای مختلف، بادنجان، لوبیا، نان، پیاز، کلم، عدس، سیب‌زمینی و کدو انتخاب مناسبی است. در ایران مرغوب‌ترین نوع زیره سبز متعلق به‌منطقه آذربایجان، به‌ویژه شهر تبریز است.



زیره سیاه (Black Cumin)

این زیره در آسیا، اروپای مرکزی و شمالی کشت می‌شود. رومی‌ها از این ادویه در کنار سبزیجات و ماهی و آشپزهای قرون وسطی از آن برای طعم‌دارکردن سوپ و غذاهای حاوی لوبیا و کلم استفاده می‌کردند، همچنین در انگلستان از آن در کیک‌ها، شیرینی‌ها و نان‌ها استفاده می‌شود. زیره سیاه دارای رایحه‌ای تند و طعمی گرم است. برگ‌های جوان آن نسبت‌به دانه آن، تندی کمتری دارد و از نظر مزه و ظاهر شبیه شبت است.

موارد مصرف: در اروپای مرکزی از زیره برای طعم‌دارکردن نان، شیرینی، کیک، سوپ کلم و خوراک و در آفریقای شمالی برای طعم‌دارکردن غذاهای گیاهی و مخلوط ادویه‌جات استفاده می‌شود. در مراکش و مجارستان نوعی سوپ زیره سنتی با زیره سیاه می‌پزند، همچنین می‌توانید از برگ‌های جوان زیره برای تزیین سالاد و سوپ استفاده کنید.

هماهنگی طعم: در کنار مرغابی، غاز، نان، سیب، کلم، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی و دیگر سبزیجات ریشه‌ای مناسب است



زیره کوهی (Caraway)

قسمت عمده محصول زیره از گیاهی به‌نام زیره کوهی به‌دست می‌آید. از نظر ظاهر، از زیره سیاه باریک‌تر و از زیره سبز کوچک‌تر است. زیره کوهی بومی منطقه کشمیر و جنوب هند است و بیشتر به‌صورت وحشی رشد می‌کند. زیره پس از تفت‌دادن در روغن، بوی بسیار مطبوعی پیدا می‌کند.

اسانس زیره

از تقطیر میوه له‌شده تحت تأثیر بخار آب به‌دست می‌آید. این اسانس، مایعی بی‌رنگ است که در اثر ماندن، ابتدا زردرنگ و سپس قهوه‌ای‌رنگ شده و حالت چسبنده‌ای پیدا می‌کند.

سرو کوهی (Juniper)

سرو کوهی، یک بوته یا درخت کوچک همیشه‌سبز از خانواده سرو است که در نیم‌کره شمالی به‌ویژه در مکان‌های تپه‌ای و گچی رشد می‌کند. میوه‌های آن به‌رنگ بنفش تیره، کوچک و لطیف است و رایحه‌ای چوبی، مزه‌ای تازه، شیرین و کمی سوزنده و ته‌مزه‌ای شبیه دانه کاج دارد. استفاده از این ادویه از قرن ۱۷ میلادی رواج یافته است.



موارد مصرف: آن را می‌توانید به‌راحتی در هاون بکوبید. افزودن آن به‌غذا، طعم ملایم و نسبتاً تندی به‌غذاها و دسرها می‌بخشد، فقط آن را بلافاصله پیش از استفاده بکوبید یا پودر کنید تا طعم آن حفظ شود. همچنین پوششی برای گوشت پرندگان شکاری مانند بلدرچین و کبک به‌شمار آمده و در غذاهای چرب، چاشنی‌ها و سس‌ها نیز از آن استفاده می‌شود. در بلژیک سرو کوهی را به خوراک قلوه گوساله اضافه می‌کنند.

هماهنگی طعم: در کنار گوشت گوساله، غاز، گوشت شکار پرندگان، بره، آهو، سیب، کرفس، زیره سیاه، سیر، مرزنجوش، فلفل، رزماری، مرزه و آویشن مناسب است.

سیاه‌دانه (Nigella)

سیاه‌دانه، گیاه باغچه‌ای زیبا با گل‌های آبی مات و شاخ و برگ انبوه است. این گیاه بومی غرب آسیا و جنوب اروپاست و هم به‌طور خودرو و هم به‌طور پرورشی رشد می‌کند. هند بزرگ‌ترین تولیدکننده و مصرف‌کننده سیاه‌دانه است. این دانه‌های کوچک و سیاه مات، اغلب به‌اشتباه به‌عنوان تخم پیاز سیاه فروخته می‌شوند. سیاه‌دانه دارای رایحه‌ای قوی نیست و اگر آن را بسایید، رایحه آن مانند اورگانو ملایم می‌شود. سیاه‌دانه مزه‌ای آجیلی، فلفلی و نسبتاً تلخ و خشک و بافتی ترد و شکننده دارد. مرغوب‌ترین نوع آن در ایران، متعلق به‌استان‌های مرکزی و اصفهان است.



موارد مصرف: سیاه‌دانه را به‌تنهایی یا در کنار کنجد یا زیره روی نان‌های صاف، رول‌ها، دسرها و شیرینی‌های خوشمزه می‌پاشند. سرو آن در کنار سیب‌زمینی رُست‌شده و دیگر سبزیجات ریشه‌ای مناسب است و در ایران به‌عنوان یک ادویه ترشی، بسیار معروف و پرطرفدار است. آشپزهای هندی پیش از استفاده از سیاه‌دانه روی سالادها و... آن را بو می‌دهند یا سرخ می‌کنند تا طعم آن قوی‌تر و بهتر شود. در کشور بنگال، آن را با تخم خردل، زیره سبز، رازیانه و شنبلیله مخلوط می‌کنند و این ادویه مخلوط، طعم متمایزی به غذاهای سبزیجاتی و بنشن‌ها می‌دهد. در هند، سیاه‌دانه در پلو، قورمه، کاری و ترشی‌جات استفاده می‌شود. پودر سیاه‌دانه در کنار زیره و گشنیز طعم خوبی به املت‌های سبزیجات می‌بخشد.

هماهنگی طعم: در کنار نان، برنج، سبزیجات سبز و ریشه‌ای، هل و دارچین مناسب است.

سماق (Sumac)



سماق، میوه بوته‌ای انبوه و تزیینی است که به‌طور خودرو در اطراف مدیترانه به‌ویژه در ناحیه سیسیل و در بخش‌هایی از خاورمیانه مخصوصاً ترکیه و ایران (بومی ایران است) رشد می‌کند. میوه‌های آن را پیش از رسیدن کامل، می‌چینند و در آفتاب خشک می‌کنند، سپس آن را می‌کوبند تا پودر آجری‌رنگ یا قهوه‌ای‌رنگ مایل به‌قرمزی حاصل شود. سماق نسبتاً خوش‌عطر و خوشبو است و مرغوب‌ترین نوع آن در ایران، متعلق به‌استان‌های آذربایجان شرقی و غربی است. سماق تازه ممکن است باعث مسمومیت شود؛ به‌همین دلیل از مصرف بیش از حد آن خودداری کنید.

گونه‌های ترش و گس سماق شامل دو نوع قرمز و سیاه است که نوع قرمز آن مرغوب‌تر است. سماق نامرغوب و تقلبی، مخلوطی از گرد غوره، پوست انار و برخی رنگ‌ها است. اگر می‌خواهید میوه سماق (سماق کامل) را استفاده کنید، ابتدا آن را به‌مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در مقداری آب خیس کنید، سپس فشار دهید تا عصاره آن خارج شود. از این عصاره می‌توانید در انواع سس و چاشنی سالاد، غذاهای گوشتی و سبزیجات و تهیه نوشیدنی استفاده کنید.

موارد مصرف: سماق طعم خاصی به‌غذا می‌بخشد و بخش مهمی از برخی ادویه‌های مخلوط را تشکیل می‌دهد. پیش از پخت، غذاها را به سماق پودرشده آغشته کنید، لبنانی‌ها و سوری‌ها آن را روی ماهی می‌مالند، عراقی‌ها و ترک‌ها روی سبزیجات و ایرانی‌ها و گرجستانی‌ها نیز آن را روی کباب می‌ریزند. یک کاسه کوچک از پودر سماق، معمولاً در سفره یا میز در کنار یک کاسه فلفل پودرشده قرار می‌گیرد. سماق به‌همراه پیاز خام حلقه‌شده به‌عنوان پیش غذا استفاده می‌شود و آن را در کاسرول مرغ و سبزیجات، در خوراک‌ها و مواد پرکننده شکم مرغ می‌ریزند. سماق پودرشده را به‌همراه سبزیجات معطر تازه به‌ماست اضافه و مخلوط کنید تا سس و چاشنی خوشمزه‌ای آماده شود. پودر سماق را اغلب روی نان‌های صاف می‌پاشند و یکی از مواد اصلی فَتوش -سالاد نان لبنانی- به‌شمار می‌آید. می‌توانید پودر سماق را به‌مدت دو ساعت در مقداری آب خیس کنید، سپس آبِ روی آن را جدا و استفاده کنید.

هماهنگی طعم: سماق در کنار مرغ، گوشت گوسفند، ماهی، غذاهای دریایی، بادنجان، نخود، عدس، پیاز، دانه کاج و ماست مناسب است.

شیرین‌بیان (Liquorice)

شیرین‌بیان، هزار سال در اروپا و دوهزار سال است که در چین کشت می‌شود. کاربردهای درمانی و پزشکی فراوانی دارد و از آن برای طعم‌دارکردن تنباکو و خمیردندان نیز استفاده می‌شود. شیرین‌بیان، رایحه‌ای شیرین و گرم، طعمی شیرین و خاکی و ته‌مزه‌ای شور و تلخ دارد.



موارد مصرف: شیرین‌بیان را باید به‌مقدار کم استفاده کنید، در غیر این صورت، غذا را تلخ خواهد کرد. شیرین‌بیان برای طعم‌دارکردن استاک‌ها، سس‌ها و چاشنی‌های تند آسیایی و تهیه انواع نوشیدنی به‌کار می‌رود. در غرب از شیرین‌بیان برای طعم‌دارکردن شیرینی و بستنی و در ترکیه از پودر آن برای تهیه کیک استفاده می‌شود. ریشه‌های شیرین‌بیان را پس از خشک‌کردن می‌کوبند، سپس آن‌ها را می‌جوشانند و عصاره آن را می‌گیرند. عصاره حاصل سفت، سیاه و درخشان است و آن را به‌شکل چوب، دایره و اشکال دیگر فرم می‌دهند. این عصاره چوبی و جویدنی، در آسیا بسیار پرطرفدار است.

هماهنگی طعم: در کنار میخک، تخم گشنیز، رازیانه، زنجبیل و بستنی مناسب است.



فلفل

(Chillies)

فلفل‌ها از معروف‌ترین ادویه‌جات در دنیای امروزی هستند. صدها نوع فلفل در مناطق گرمسیری جهان رشد می‌کند و همه‌روزه توسط ۱/۴ از جمعیت کل جهان خورده می‌شود. فلفل تازه و خشک‌شده و سایر محصولات فلفلی، در مناطق بومی خود یعنی آمریکا، سراسر آسیا و آفریقا، ادویه ارزانی است که برای طعم‌دارکردن غذا استفاده می‌شود. هند بزرگ‌ترین تولیدکننده و مصرف‌کننده فلفل در جهان است و هر منطقه‌ای از آن فلفل‌های متفاوتی دارد، اما پیشرفته‌ترین کاربرد فلفل در آشپزی مکزیکی صورت می‌گیرد. فلفل‌ها ازنظر طعم، رنگ و اندازه با یکدیگر متفاوتند. بسیاری از آن‌ها اشتها را تحریک می‌کنند و از ملایم تا نوع تند و آتشین متغیرند.

تندی فلفل‌ها به‌دلیل وجود کپسینسین (Capsaincin) در آن‌هاست. کپسینسین، اثر خنک‌کنندگی بر بدن دارد و مقدار آن به‌نوع فلفل و میزان رسیده‌بودن آن بستگی دارد. خشک‌کردن، طعم فلفل را تغییر می‌دهد. از فلفل‌های خشک‌شده به‌صورت کامل، پودرشده، خردشده و روغن فلفل استفاده می‌شود. تمام فلفل‌های تازه باید درخشان و شفاف بوده و پوست صاف، یکدست و سفتی داشته باشند. ظاهر فلفل‌های خشک بسته‌به نوع آن‌ها متفاوت است. فلفل پودرشده مرغوب و باکیفیت حاوی اثراتی از روغن‌های طبیعی است که درصورت لمس فلفل، قابل‌احساس است. رنگ نارنجی روشن، نشان‌دهنده تعداد زیاد تخم در فلفل و طعم تند آن است. فلفل تازه را می‌توانید تا یک هفته در یخچال و فلفل خشک‌شده را برای مدت طولانی در ظرف پلاستیکی دردار نگهداری کنید.

موارد مصرف: در مکزیک، فلفل پوبلانو (Poblano) به‌عنوان سبزیجات یا شکم‌پر استفاده می‌شود؛ فلفل‌های جالاپنو (Jalapeno) و سرانوس (Serranos) را به سالسا و ترشی اضافه می‌کنند. آنچوس (Anchos) خشک‌شده و پاسیلاس (Passillas) را اغلب برای غلیظ‌کردن سس استفاده می‌کنند. در جنوب غرب آمریکای شمالی، از فلفل‌های مکزیکی در غذاهای الهام‌گرفته از مکزیک استفاده می‌شود. هندی‌ها از فلفل در چاشنی‌ها و خوراک استفاده می‌کنند. فلفل‌ها همچنین در آشپزی برزیلی جایگاه ویژه‌ای دارند. از فلفل‌های نسبتاً تند در آشپزی مالزی و اندونزی و از انواع تندتر آن، در آشپزی تایلندی و هندی استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم: در کنار گوشت قرمز، ماهی، غذاهای دریایی، اکثر سبزیجات، ریحان، هل، دارچین، میخک، شیرنارگیل، گشنیز، زیره سبز، سیر، زنجبیل، لیموترش، جوزهندی، برگ‌بو، جعفری، رزماری و آویشن مناسب است.

دانه فلفل قرمز

(Red Pepper Corns)



دانه فلفل قرمز یا صورتی، میوه‌های کاملاً رسیده‌ای هستند که معمولاً در آب‌نمک یا سرکه نگهداری می‌شوند. هسته داخلی آن، تندی ملایمی دارد. پوست بیرونی آن را برمی‌دارند و خشک می‌کنند تا دانه فلفل سفید آماده شود.

دانه فلفل سبز

(Green Pepper Corns)

رایحه‌ای ملایم، تند و تازه دارد. دانه فلفل سیاه به‌صورت مطلوبی با ادویه‌های شیرین مانند دارچین، زنجبیل، برگ‌بو و دانه رازیانه ترکیب شده و از این مخلوط برای طعم‌دارکردن مرغ و غذاهای دریایی استفاده می‌شود. دانه‌های فلفل سبز را تخمیر و خشک می‌کنند تا دانه‌های فلفل سیاه آماده شود.



دانه فلفل سیاه

(Black Pepper Corns)

فلفل سیاه درواقع میوه نارس فلفل است که آن را پس از چید و تخمیر کرده، پوسته آن را جدا و دانه سیاه آن را آسیاب مر فلفل سیاه، تندی زیادی ندارد، اما عطر ر دارد و معمولاً برای معطرکردن ع استفاده می‌شود.



فلفل سیاه کوبیده‌شده

(Ground Black Pepper)

دانه‌های فلفل سیاه را می‌توانید در هاون بکوبید و پیش از گریل یا پخت ماهی و استیک، روی آن‌ها بمالید. در آمریکای لاتین و جنوب آسیا، آن را به ادویه‌های مخلوط و چاشنی‌ها اضافه می‌کنند.



فلفل سفید پودرشده

(Ground White Pepper)



استفاده از فلفل سفید پودرشده نسبت‌به فلفل سیاه، به‌منظور حفظ ظاهر در سس‌ها و سوپ‌های خامه‌ای ارجحیت دارد. این فلفل روغن و عطر و بوی کمتری دارد.

دانه فلفل سفید (White Pepper Corns)



این نوع فلفل از میوه‌های کاملاً رسیده تهیه می‌شود. برای تهیه این نوع فلفل، پوسته‌های خارجی دانه پس از خیساندن، جدا و در چند مرحله صاف می‌شود تا دانه فلفل سفید حاصل شود. دانه فلفل سفید، طعمی نه به‌تندی فلفل قرمز و نه به‌ملایمت فلفل سیاه دارد.

دانه فلفل بهاره

(Allspice)



دانه معطری به‌اندازه نخود و به‌رنگ قهوه‌ای تیره است. درخت آن در مناطق گرمسیری می‌روید و رایحه‌ای گرم و ملایم دارد. منظور از «بهار» در اسم این دانه، سرزمین بهارات یا هندوستان است نه فصل اول سال. فلفل بهار، تند نیست و عطر آن به‌میخک، جوز بویا و دارچین شباهت دارد. به‌همین دلیل در زبان انگلیسی آن را آل‌اسپایس (All spice) یعنی «همه ادویه» می‌نامند. می‌توان با مخلوط‌کردن دو قاشق چای‌خوری دارچین، دو قاشق چای‌خوری جوزهندی و ۱/۲ قاشق چای‌خوری میخک به‌طعم و بوی آن رسید. بیشتر مزه فلفل بهار، در پوست آن است و دانه‌ها عطر کمتری دارند.

موارد مصرف: فلفل بهار از ترکیبات ادویه هندی است و غالباً در ترکیب ادویه آذربایجانی نیز به‌کار می‌رود و به‌جز غذا، در برخی شیرینی‌ها نیز کاربرد دارد.

فلفل سبز

رنگ این فلفل پس از رسیدن کامل، به‌طور کامل سبز می‌شود و از آن برای تهیه ترشی، شور و کباب‌کردن استفاده می‌کنند.





فلفل سیاه دراز

(Long black pepper)

این نوع فلفل عمدتاً در غذاها و ترشی‌های آسیا، شرق آفریقا و شمال آفریقا مورداستفاده قرار می‌گیرد. بوی شیرینی دارد و از نظر مزه شبیه‌به فلفل سیاه است، با این تفاوت که پس از خوردن، اثری بی‌حس‌کننده و گزنده در دهان برجای می‌گذارد.



فلفل کوهی

(Mountain Pepper)

فلفل کوهی از گونه درخت کوچکی است که بومی ارتفاعات تاسمانی است. تمام بخش‌های این درخت، خوش‌عطر و خوشبوست و برگ‌های آن رایحه گرم و چوبی دارد. مزه فلفل‌های تازه این درخت شیرین است که پس از خوردن، اثر بی‌حس‌کنندگی در دهان برجای می‌گذارد. میوه‌های آن از برگ‌های آن قوی‌تر و برگ‌های خشک‌شده آن قوی‌تر از فلفل‌هاست.

موارد مصرف: تعداد کمی از فلفل‌های کامل یا کوبیده‌شده را به خوراک‌های گوشت دیرپز یا سوپ‌های سبزیجات اضافه می‌کنند. اگر فرآیند پخت، طولانی باشد، از تندی آن‌ها تاحد قابل‌توجهی می‌کاهد؛ همچنین می‌توان از آن‌ها در سس‌های فرانسوی کلاسیک استفاده کرد. فلفل کوهی را در استرالیا، با ادویه‌های دیگر مخلوط و در چاشنی‌ها استفاده می‌کنند.

هماهنگی طعم: در کنار گوشت مرغ و پرندگان، گوشت قرمز، کدو، بنشن‌ها، سبزیجات ریشه‌ای، برگ‌بو، سیر، مرزنجوش، اورگانو و خردل مناسب است.

فلفل صورتی

(Pink Pepper)



فلفل صورتی، میوه درخت فلفل برزیلی است، اما بومی برزیل نیست، بلکه بومی کشورهای آرژانتین و پاراگوئه است. این درخت برای بسیاری از مکان‌ها به‌عنوان درخت تزیینی معرفی شده است و در بیشتر مناطق معتدل جهان رشد می‌کند. رایحه فلفل صورتی کوبیده‌شده، میوه‌ای و دارای عطر و بوی کاج است، مزه آن هم شیرین است. البته فلفل صورتی، تندی فلفل سیاه را ندارد.

موارد مصرف: در آب‌نمک یا سرکه‌انداختن، باعث نرم‌شدن این فلفل‌ها و سریع‌تر کوبیده‌شدن آن‌ها می‌شود. فلفل‌های خشک‌شده، پوسته کاغذی و نازکی دارند. از این فلفل به مقدار کم استفاده کنید.

هماهنگی طعم: فلفل صورتی عمدتاً برای مرغ و ماهی توصیه می‌شود، اما در کنار گوشت دیگر پرندگان مانند کبک و بلدرچین، مرغ و پرندگان، گوشت گوساله و گوشت قرمز، ماهی، جعفری فرنگی، رازیانه و نعناع مناسب است.

پاپریکا
(Paprika)



فلفل دلمه‌ای، بومی قاره آمریکاست و نخستین بار پس از سفر کریستف کلمب (کاشف این قاره) در سال ۱۴۹۲ میلادی در اسپانیا کشت شد؛ یک اسپانیایی آن را خشک و پودر کرد و از آن پاپریکا تهیه کرد. تخم این گیاه بعدها به ترکیه رسید و در آنجا کشت و در سراسر امپراتوری عثمانی گسترش یافت. رایحه پاپریکا دلپذیر است و از نظر تندی، انواع مختلفی دارد، برخی ملایم و برخی بسیار تند هستند. آشپزهای مجارستانی بهترین و مناسب‌ترین نوع پاپریکا را بسته‌به نوع غذا در آشپزی استفاده می‌کنند، همچنین در مجارستان، خمیر و سس پاپریکا نیز موجود است. پاپریکای مجارستانی یا بالکان از نوع اسپانیایی آن تندتر است؛ پاپریکای پرتغالی یا مراکشی شبیه پاپریکای اسپانیایی است، اما نوع آمریکایی آن ملایم است.

موارد مصرف: هرگز پاپریکا را بیش از حد حرارت ندهید، زیرا تلخ می‌شود. اگر آن را به‌همراه پیاز در تابه‌ای روی حرارت ملایم سرخ کنید، پایه مناسبی برای غذاهای گوشتی یا مرغی می‌شود، همچنین به سیب‌زمینی، برنج، نودل و بسیاری از سبزیجات رنگ و طعم می‌بخشد. آشپزهای صربستانی از پاپریکا در شیوه‌های مشابهی نظیر آنچه ذکر شد، استفاده می‌کنند. در اسپانیا، در غذاهای برنجی، سیب‌زمینی و در کنار ماهی و املت و در مراکش در ادویه‌های ترکیبی، در ترکیه برای طعم‌دارکردن سوپ، سبزیجات و غذاهای گوشتی و در هند به‌عنوان رنگ غذای قرمز مورداستفاده قرار می‌گیرد؛ همچنین در سراسر جهان برای طعم‌دارکردن سوسیس و غذاهای گوشتی از آن استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم: پاپریکا در کنار گوشت گوساله، گاو، مرغ، اردک، پنیرهای سفید، بنشن‌ها، سبزیجات و برنج مناسب است.



آچو
(Acho)

این نوع فلفل خشک‌شده پوبلانو است، رنگ آن قهوه‌ای مایل به‌قرمز پررنگ و پوست آن چروکیده است. دارای طعمی شیرین و میوه‌ای و نسبتاً تند است و مزه آلو و کشمش دارد. این فلفل را پس از تُست و پودرکردن، در تهیه سس‌ها استفاده می‌کنند، آن‌ها همچنین به‌صورت پودر و خمیر نیز وجود دارند.



میرسول
(Mirsol)

این فلفل پرطرفدار متعلق به کشور پرو است و در مکزیک نیز یافت می‌شود. نوع خشک‌شده آن به‌گوآجیلو (Guajillo) معروف است. به غذا رنگ می‌بخشد و در کنار گوشت، لوبیا و سبزیجات مناسب است.



کاشمیر
(Kashmir)

این فلفل در بخش‌هایی از هند مانند کشمیر رشد می‌کند، رنگ آن قرمز پررنگ است و طعمی شیرین دارد. از آن برای طعم‌دارکردن غذا استفاده می‌کنند.



گویندیلا
(Goindilla)

این فلفل اسپانیایی، لاغر و باریک و به‌رنگ قرمز آجری است و به‌شکل خشک استفاده می‌شود. تکه‌های بزرگ آن را خیس و به غذا اضافه می‌کنند تا تندتر شود، اما باید آن را پیش از سرو، از غذا خارج کنید.



چیپتول
(Chipotle)

این فلفل هالوپینو خشک‌شده و دودی است. رنگ آن از قرمز تا قهوه‌ای متغیر است و پوستی چروکیده، بو و مزه دودی، شیرین و شکلاتی دارد. کامل آن را برای طعم‌دارکردن سوپ‌ها و خوراک‌ها استفاده می‌کنند.



پاسیلا
(Pasilla)

این فلفل باریک، چروک و تقریباً سیاه است و طعمی قوی و پایدار دارد. از تُست و پودرشده آن در سس‌هایی مانند سس ماهی استفاده می‌شود.



گوآجیلو
(Guajillo)

این فلفل مکزیکی لاغر و باریک و دارای پوستی لطیف است. دارای طعم تند مطبوعی است. آن را برای تهیه سس‌ها ترکیب یا خرد می‌کنند و در خوراک‌ها استفاده می‌شود. به‌عنوان رنگ غذا نیز به‌کار می‌رود.



فلفل تایلندی
(Thai)

این فلفل لاغر که به‌رنگ قرمز روشن و سبز وجود دارد، به‌صورت تازه و خشک‌شده استفاده می‌شود و دارای طعمی تند است. آن را به‌صورت کامل به کاری‌ها و خردشده آن را به‌چاشنی‌ها اضافه می‌کنند.



چوریکرو
(Choricero)

این فلفل پرطرفدار در سوسیس چوریزو اسپانیایی استفاده می‌شود.

ساچ بانت
(Scatch bonnet)

این فلفل به‌رنگ سبز، زرد و قرمز مایل به‌نارنجی وجود دارد و دارای پوستی چروک، کفِ صاف و طعمی بسیارتند و دودی است. در بسیاری از سس‌های تند کارابیبی و بیشتر چاشنی‌ها استفاده می‌شود.



کاسکابد
(Cascabed)

کمی اسیدی و دارای طعم دودی و آجیلی است. این فلفل نسبتاً تند را تُست و با گوجه‌فرنگی ترکیب می‌کنند تا سالسا تهیه شود یا برای استفاده در خوراک‌ها رد می‌کنند.

سرانو
(Serrano)

این فلفل ملایم به‌رنگ سبز ملایم، دارای بافتی شکننده، طعمی تازه، علفی و دانه‌های تند است. پس از رسیده‌شدن، به‌رنگ قرمز شفاف درمی‌آید و معمولاً در سس‌ها به‌کار می‌رود.





چیلاکا
(Chilaca)

این فلفل مکزیکی، نازک، قرمز پررنگ و درخشان است. دارای تەمزه‌ای از شیرین‌بیان است. رست‌شده و پوست‌گرفته آن در غذاهای سبزیجاتی، در کنار پنیر و در سس‌ها و گه‌گاهی نیز به‌شکل ترشی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

فلفل تند جامائیکایی
(Jamaican Hot)

این فلفل که در غرب هند می‌روید، به‌رنگ قرمز روشن و دارای گوشتی نازک و طعمی شیرین و بسیار تند است. از آن در سالسا، ترشی‌ها و کاری‌ها استفاده می‌کنند.



رد چری بمب
(Red Cherry Bomb)

رسیده این فلفل به‌رنگ سبز تا قرمز شفاف وجود دارد. برای ترشی، پرکردن یا رُست‌کردن در سالسا و سالادها بسیار عالی است.



کاین
(Cayenne)

این نوع فلفل لاغر و استوانه‌ای‌شکل، وقتی می‌رسد به‌رنگ قرمز شفاف درمی‌آید. در سراسر جهان رشد می‌کند و طعم آن نسبتاً دودی و بسیار تند است.



هالوپینو
(Jalpeno)



این فلفل سبز، تپل و ترد است. گاهی اوقات آن را رُست می‌کنند و پوست می‌گیرند. طعم این فلفل از ملایم تا تند متغیر است، اما نوع قرمز و کاملاً رسیده آن شیرین‌تر است. از آن ترشی تهیه کرده یا به‌صورت فراوان به‌عنوان چاشنی در کنار غذا سرو می‌شوند.



هابانرو
(Habanero)

این فلفل فانوس‌شکل به‌رنگ سبز ملایم است و وقتی می‌رسد به‌رنگ زرد، نارنجی و قرمز درمی‌آید. این فلفل عمدتاً به‌شکل خام یا رست‌شده برای طعم‌دارکردن سس‌ها استفاده می‌شود. رست‌شده آن را با نمک و آب‌لیموترش مخلوط می‌کنند تا سس تندی آماده شود.

فلفل کره‌ای
(Korean)

این فلفل به‌رنگ سبز روشن و منحنی‌شکل و متعلق به‌خانواده فلفل تایلندی است. فلفل تازه را در خوراک‌های ماهی، گوشت و سبزیجات یا به‌صورت سرخ‌شده و تفت‌داده‌شده استفاده می‌کنند.





روکاتو
(Rocato)

بومی کوه‌های آند در آمریکای جنوبی است. آن‌ها تپل هستند و به‌رنگ زرد تا قرمز مایل به نارنجی وجود دارند. آن‌ها را به‌صورت تازه در سس‌ها، سبزیجات یا اغلب به‌صورت پرشده در کنار گوشت و پنیر استفاده می‌کنند.



پرکویین
(Perquin)

این فلفل ریز و تند، به‌رنگ‌های سبز، قرمز و نارنجی وجود دارد و اغلب به‌صورت کامل مورداستفاده قرار می‌گیرد، اما نوع تازه و خشک‌شده آن نیز وجود دارد. از این فلفل برای طعم‌دارکردن غذاها استفاده می‌شود.

پودر فلفل
(Chilli Powder)

ترکیب فلفل پودرشده، پودر زیره، اورگانو خشک، پاپریکا و پودر سیر است که برای طعم‌دارکردن غذاها در جنوب غرب آمریکا استفاده می‌شود.



پودر فلفل زرد
(Yellow Chilli Powder)

رنگ این فلفل از زرد تا قرمز و قهوه‌ای مایل به‌قرمز و طعم آن از ملایم تا تند متغیر است. این پودر فلفل، در آمریکای جنوبی استفاده می‌شود.



چیلی فلیک
(Chilli flake)

این فلفل خردشده از فلفل‌های ملایم تا تند به‌دست می‌آید. از آن در مجارستان، ترکیه و کشورهای خاورمیانه به‌عنوان چاشنی استفاده می‌شود و در کره و ژاپن در کنار غذا در سر میز قرار می‌گیرد.



پودر فلفل قرمز
(Cayenne powder)

رایج‌ترین پودر فلفلی است که در آشپزی استفاده می‌شود. میوه آن را خشک، پودر و الک می‌کنند تا این پودر حاصل شود.





کاپریس (Capers)

گرچه کاپریس بومی غرب و مرکز آسیاست، اما این گیاه کوچک و بوته‌ای به‌صورت خودرو در اطراف مدیترانه و شمال ایران رشد می‌کند. کاپریس در بسیاری از کشورهای دارای آب‌وهوای مشابه نظیر قبرس، فرانسه، ایتالیا، اسپانیا و کالیفرنیا کشت می‌شود. کاپریس دارای طعم شور و ته‌مزه‌ای از لیموست. کیفیت طعم آن به محل کاشت، اندازه و روش مراقبت از آن بستگی دارد.

موارد مصرف: انتخاب مناسبی برای شور، ترشی و سالاد است.



کافربفیز (Cafer Beffies)

کافربفیز، میوه‌های کوچک و نیمه‌رسیده بوته کاپریس هستند و آن‌ها را معمولاً در سرکه نگهداری می‌کنند، طعم آن‌ها شبیه کاپریس است، اما تندی کمتری دارند.

موارد مصرف: کاپریس ترش یا شور را پیش از استفاده بشویید و آن را در اواخر پخت، به غذا اضافه کنید، زیرا طعمی تلخ و نامطبوع از خود ساطع می‌کند. کاپریس و زیتون سبز از مواد غذایی هستند که در کنار ماهی‌ها مصرف می‌شوند. بیشتر ماهی‌ها را به‌همراه کاپریس می‌پزند یا با آن تزیین می‌کنند، همچنین از کاپریس در تهیه کاسرول مرغ نیز استفاده می‌شود و طعم بسیاری از گوشت‌های چرب را متعادل می‌کند. کاپریس و کافربفیز را می‌توان مانند زیتون و یا به‌عنوان چاشنی در کنار گوشت سرد، ماهی دودی و پنیر سرو کرد.

هماهنگی طعم: کاپریس در کنار گوشت‌های چرب، مرغ و پرندگان، ماهی، غذاهای دریایی، کنگرفرنگی، بادنجان، لوبیاسبز، خیارشور، زیتون، سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی مناسب است.

گل محمدی (Rose)

آشپزهای غربی به‌ندرت از گل رز برای طعم‌دارکردن غذا استفاده می‌کنند، اما در سراسر دنیای عرب، ترکیه، ایران و شمال هند، از گل سرخ خشک‌شده و گلاب به روش‌های مختلفی استفاده می‌شود. ایران، ترکیه و بلغارستان از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان گل محمدی و گلاب هستند. گلاب و عصاره گل محمدی (همان عطر گل رز) در فروشگاه‌های خاورمیانه و فروشگاه‌های هندی، ایرانی و ترکیه‌ای موجود است. برخی فروشگاه‌ها، خشک‌شده این گل را نیز می‌فروشند.



موارد مصرف: برای تهیه دسر یا نوشیدنی، گلبرگ‌های تازه یا خشک‌شده گل محمدی را در شیره بخیسانید یا گلبرگ‌های آن را در شیشه‌ای حاوی شکر قرار دهید تا به شکر، عطر و بوی گل رز ببخشد. از این شکر برای طعم‌دارکردن کیک و خامه‌ها استفاده کنید. عرق گل محمدی را می‌توانید برای تهیه دسر یا نوشیدنی به کار ببرید.

از گل محمدی در ایران برای معطرکردن شیرینی‌ها، نوشیدنی‌ها و برخی غذاها، تهیه مربا و ترکیب با ماست استفاده می‌شود. در هند از برگ‌های پودرشده آن برای طعم‌دارکردن چاشنی‌ها و در بنگال از گلاب در تهیه دسرها استفاده می‌شود. آشپزهای تونسی گل‌های خشک‌شده رز را با ادویه‌های دیگر مخلوط و استفاده می‌کنند. از ترکیب پودر دارچین، گل رز خشک‌شده و فلفل سیاه پودرشده، برای طعم‌دارکردن گوشت‌های رُست‌شده، خوراک‌های حاوی میوه، کوس‌کوس با ماهی یا گوشت بره استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم: در کنار مرغ و پرندگان، ماهی، گوشت گوسفند، سیب و زردآلو، شاه‌بلوط، بِه، برنج، دسرها و شیرینی‌ها مناسب است.



گلپر (Angelica Seeds)

گلپر گیاهی گلدار، علفی و چندساله از تیره چتریان و بومی ایران است و در نواحی نمناک کوهستانی ایران و حاشیه‌های آن می‌روید. دانه‌های گلپر بسیار نازک است و طعمی تند و معطر دارد. گلپر مرغوب به‌شکل پولکی نازک و رنگ آن سفید مایل به کِرِم است. گلپر دو نوع دارد؛ یکی خوشبو که به‌آن «گلپر» یا «کولاپر» می‌گویند و نوع دوم انجدان بدبو است که به‌آن، «گیاه انگشت‌گنده» می‌گویند.

موارد مصرف: پودر گلپر، کاربرد زیادی در تهیه مواد غذایی دارد، به‌عنوان مثال می‌توان آن را روی باقلای پخته، عدس و دیگر حبوبات، سیب‌زمینی پخته، انواع سوپ و خورش و روی انار دانه‌شده و آب‌انار پاشید. برای درست‌کردن انواع ترشی‌جات، می‌توانید از ساقه‌های تازه گیاه گلپر استفاده کنید. در یزد آن را روی آش انار می‌ریزند و در برخی مناطق شمالی کشور نمک را با گلپر مخلوط کرده و در نمکدان می‌ریزند، همچنین از آن در تهیه زیتون پرورده استفاده می‌کنند.

هماهنگی طعم: در کنار انار، زیتون، باقلا، عدسی و سرکه مناسب است.

گلرنگ (Safflower)

گلرنگ، محصولی است که از گذشته‌های دور به‌شکل سنتی، در برخی نواحی برای مصرف محلی به‌عنوان دارو، رنگ خوراکی یا ادویه کشت می‌شده است و امروزه در بیشتر نقاط دنیا و به‌خاطر دانه روغنی‌اش پرورش داده می‌شود.

تجار سودجو در گذشته این محصول را به‌عنوان یکی از گران‌قیمت‌ترین انواع زعفران به مسافران می‌فروختند و در برخی کشورها به‌عنوان جانشین تقلبی زعفران شناخته شده است. گلرنگ، گل‌هایی به‌شکل دایره دارد که پس از خشک و خردکردن، عطری ملایم، گیاهی و گاهی چرم‌مانند و مزه‌ای تند و تلخ دارد. در ترکیه، این گل را با عنوان زعفران ترکی می‌فروشند. عطر و رنگ این گل پس از شش تا هشت ماه از بین می‌رود.



موارد مصرف: گلرنگ برای رنگی‌کردن برنج، خورش‌ها و سوپ‌ها به‌رنگ زرد طلایی استفاده می‌شود. این ادویه در هند، کشورهای عربی، ایران و ترکیه برای دادن رنگ و بو به غذاها استفاده می‌شود، اما رنگ و عطری که تولید می‌کند، اصلاً قابل‌مقایسه با زعفران نیست. غنچه‌های این گل به‌صورت خشک‌شده و دم‌شده می‌تواند مستقیماً برای رنگ‌دادن به‌غذا مورداستفاده قرار گیرد. در آشپزی پرتغالی از این ادویه برای رنگ‌دادن به خمیرها، خورش ماهی و سس وینگر در کنار ماهی سرخ‌شده استفاده می‌شود. در ترکیه نیز از این ادویه، بیشتر برای آراستن سطح گوشت و سبزیجات استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم: به‌همراه سبزیجات به‌ویژه سبزیجات ریشه‌ای (مانند هویج، کرفس)، چیلی، برگ گشنیز، سیر، پاپریکا، جعفری و برنج مناسب است.

میخک (Cloves)

درخت میخک، بومی جزایر اندونزی، کوچک، همیشه‌سبز و دارای برگ‌های خوش‌عطر و خوشبوست. گل‌های زرشکی‌رنگ آن به‌ندرت رشد می‌کند. میخک، خشک‌شده و غنچه بازنشده همین درخت است که طعمی تند و گرم با بویی از فلفل و کافور دارد؛ مزه آن میوه‌ای، اما تند، آتشین و تلخ است و اثری بی‌حس‌کننده در دهان برجای می‌گذارد. توجه کنید میخک پودرشده طعمی خاص و قوی دارد، بنابراین آن را بااحتیاط و به‌مقدار کم مصرف کنید، زیرا ممکن است تندی مزه آن قابل‌تحمل نباشد. میخک پودرشده باید به رنگ قهوه‌ای تیره باشد.



موارد مصرف: یک یا دو عدد میخک خشک را در پیاز یا گوشت فرو ببرید یا در تنظیف قرار داده و همراه‌با غذا بپزید. از میخک برای تهیه آبگوشت مرغ، سس، نان یا برای هر خورش آرام‌پز استفاده کنید تا عطر غذا را مطبوع‌تر کند. استفاده از میخک در غذاها و دسرهای خوشمزه و شیرین مناسب است. در اروپا، میخک به‌عنوان ماده‌ای برای تهیه ترشی استفاده می‌شود؛ هلندی‌ها از آن پنیر، انگلیسی‌ها پای سیب و آلمانی‌ها نان‌های ادویه‌دار تهیه می‌کنند. در خاورمیانه و آفریقای شمالی از میخک در کنار دارچین و هل، در تهیه ادویه‌های مخلوط جهت طعم‌دارکردن غذاهای گوشتی و برنج استفاده می‌کنند و در هند آن را به ترکیبات گرام‌ماسالا اضافه می‌کنند.



هماهنگی طعم: در کنار گوشت قرمز، سیب، چغندر، کلم قرمز، هویج، پیاز، پرتقال، کدو، شکلات، کمپوت‌های میوه و دارچین مناسب است.

لمون‌گرس (Lemon Grass)

هماهنگی طعم: به‌همراه گوشت، مرغ، ماهی و خوراک‌های دریایی، نودل، انواع سبزیجات، ریحان، فلفل، دارچین، میخک، شیرنارگیل، برگ گشنیز، زنجبیل و زردچوبه مناسب است.

این گیاه گرمسیری زیبا، برگ‌هایی باریک و بلند با لبه‌های تیز دارد و در آب‌وهوای معتدل رشد می‌کند، به‌شرطی که در زمستان در هوای آزاد قرار نگیرد. در شمال آسیا از ریشه این گیاه که دارای عطر لیموترش است، در پخت‌وپز استفاده می‌کنند. در گذشته لمون‌گرس تازه در مناطقی غیر از شمال آسیا به‌سختی یافت می‌شد، اما اکنون به‌لطف خوراک‌های تایلندی، مالزیایی، ویتنامی و اندونزیایی این گیاه در استرالیا، برزیل، مکزیک، آفریقای غربی، فلوریدا و کالیفرنیا نیز کشت می‌شود. طعم این گیاه شبیه مرکبات ترش است و تا حدود زیادی تند است. از خرید ساقه‌های خشک و پیرشده لمون‌گرس خودداری کنید. فریزکردن این گیاه، بهترین شیوه نگهداری آن است، زیرا عطر آن به‌خوبی حفظ می‌شود. لمون‌گرس رنده‌شده، عطر بیشتری نسبت به‌گیاه خشک‌شده دارد. لمون‌گرس به‌صورت پوره‌شده نیز وجود دارد، اما فاقد عطر و بوی این گیاه است. خشک‌کردن این گیاه باعث ازبین‌رفتن روغن موجود در آن می‌شود. لک‌های قهوه‌ای، نشانه تبخیرشدن روغن آن است. اگر کل شاخه لمون‌گرس را در پخت خوراک گوشت یا کاری استفاده می‌کنید، لایه‌های قهوه‌ای‌رنگ را از ساقه جدا کنید. اگر تصمیم دارید از لمون‌گرس برای پخت سوپ یا سالاد استفاده کنید، قسمت انتهایی ساقه را که به ریشه متصل است، برش داده و دور بیندازید، سپس بقیه ساقه را به‌صورت حلقه‌ای برش دهید. بهتر است برش‌ها را از قسمت نرم ساقه شروع کنید. این گیاه بیشتر در آشپزی غربی، هنگام آب‌پزکردن ماهی و مرغ به آن‌ها اضافه می‌شود. ساقه خردشده لمون‌گرس را می‌توانید به‌مدت ۲۴ ساعت داخل سرکه بخوابانید و مقداری زنجبیل یا تخم رازیانه به‌آن اضافه کنید، سپس هلو یا گلابی را در این مخلوط بپزید.



موارد مصرف: ادویه‌ها و گیاهان معطر را همراه لمون‌گرس در ظرف مناسبی بکوبید تا رایحه خوش آن خارج شود. سپس این مخلوط را به سسی که با کاری طعم‌دار کرده‌اید بیفزایید و روی خوراک‌های گوشت و مرغ سرخ‌شده بریزید. در طبخ نونیا کوکینگ (Nonya cooking) لمون‌گرس، عنصر کلیدی محسوب می‌شود. در پخت خوراک‌هایی مانند سالاد تایلندی تای لپ (Thai Lap)، خوراک کاری تایلندی کریز (Curries)، سوپ‌ها و سالادهای ویتنامی و رول‌های بهاری استفاده شده و در اندونزی در تهیه ادویه‌های کوبیده‌شده برای خوراک‌های مرغ استفاده می‌شود. در سریلانکا، لمون‌گرس را با نارگیل مخلوط و در پخت خوراک‌ها استفاده می‌کنند. درصورت کشت این گیاه، می‌توانید از برگ‌های آن دم‌نوشی معطر تهیه کنید.

لیموعمانی (Whole Dried Limes)

نامش لیموعمانی یا لیموامانی است. مرغوب‌ترین لیموعمانی در ایران در شهرهای میناب و جهرم یافت می‌شود. برای پودرکردن لیموعمانی، ابتدا هسته‌های آن را خارج کنید. لیموعمانی را به دو روش می‌توان تهیه کرد:

۱. لیموترش تازه و سالم را شسته و کاملاً خشک کنید. آن‌ها را درون سینی استیل قرار داده و در مقابل نور خورشید بگذارید. دو تا سه ساعت ابتدا، مرتباً آن‌ها را زیرورو کنید تا تمام لیموها خشک شوند. سپس آنها را به‌مدت سه تا چهار روز در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید تا کاملاً خشک شوند.

۲. لیموها را شسته، نمک بزنید و بگذارید یک روز بمانند. سپس آن‌ها را مجدداً با آب سرد بشویید و داخل آب جوش بریزید، نمک فراوان و مقداری سرکه سفید نیز به آب اضافه کنید و بگذارید بجوشد. پس از یک تا دو جوش، آن را آبکش کنید. پس از خشک‌شدن، با خلال‌دندان، یک یا دو سوراخ روی لیموها ایجاد کرده، آنها را روی پارچه‌ای پخش کنید و ۱۰ روز زیر نور آفتاب قرار دهید. پس از این مدت، لیموها را در سبد ریخته، به سایه منتقل کنید و بگذارید کاملاً خشک شوند. عملیات خشک‌کردن را می‌توانید با دستگاه خشک کن انجام دهید.



پیش از استفاده از لیموعمانی خشک، ابتدا با نوک چنگال چند سوراخ روی آن ایجاد کنید، سپس آن را به خورش اضافه کنید. مایعات از این سوراخ‌ها وارد لیمو شده و طعم لیمو را به غذا منتقل می‌کند. بهتر است لیموعمانی را به‌مدت ۱۰ دقیقه در مقداری آب جوشانده، سپس آن را از روی حرارت بردارید و بگذارید به‌مدت دو ساعت در همان آب بماند، لیموعمانی را هنگام مصرف از آب خارج کنید.

گرد لیموعمانی

گرد لیموعمانی یکی از ادویه‌های پرمصرف در غذاهای ایرانی است. برای تهیه آن، ابتدا لیموعمانی‌ها را خرد کنید تا کاملاً پودر شود، سپس آن‌ها را آسیاب کنید. می‌توانید از گردِ آن به‌عنوان جایگزین سماق استفاده کنید.

موارد مصرف: لیموعمانی برای مطعرکردن غذاهای گوشتی مانند خورش قیمه که به‌آرامی روی حرارت می‌پزند، استفاده می‌شود و باید در اواخر پخت به غذا اضافه شود. لیموعمانی را به‌صورت کامل یا پودرشده (گرد) و به‌عنوان چاشنی در خورش‌ها استفاده می‌کنند. همچنین می‌توانید گرد لیمو را لابه‌لای برنج بریزید. پودر پوست لیموعمانی نیز همان عطر لیمو را دارد، اما ترش نیست.



وانیل (Vanilla)

وانیل، میوه درختی چندساله و بومی آمریکای مرکزی است. وانیل تازه، بو و مزه ندارد، اما پس از تخمیر، عطر و بوی قوی و طعمی شیرین، خامه‌ای و میوه‌ای از آن ساطع می‌شود که این بو، شبیه به‌شیرین‌بیان و تنباکوست، همچنین ممکن است مانند کشمش و آلویا تند و دودی باشد.

میوه آن به‌شکل غلاف لوبیا است و پیش از رسیدن کامل، آن را می‌چینند و خشک می‌کنند. بهترین وانیل از غلاف‌هایی به‌دست می‌آید که طول آن‌ها ۲۵-۱۵ سانتی‌متر و قطر آن‌ها ۱۲-۱۰ میلی‌متر است. وانیل هنگام برداشت محصول، سبزرنگ است، اما به‌مرور و پس از پایان آماده‌سازی، به‌رنگ قهوه‌ای تیره یا مشکی درمی‌آید. وانیل باریک، دراز و تا اندازه‌ای چروک و مرطوب است که در صورت خردشدن یا شکسته‌شدن، به‌سرعت عطر و بوی خود را پخش می‌کند.

موارد مصرف: از وانیل کامل یا نصف‌شده برای طعم‌دارکردن خامه، کاستارد، بستنی، شیرینی و شکر استفاده می‌شود. وانیل کامل که در شیر یا خامه خیس خورده است را می‌توانید شسته، خشک کرده و مجدداً استفاده کنید. پیش از پخت میوه‌ها، وانیل کامل را به آن‌ها اضافه کنید. از عصاره وانیل برای طعم‌دارکردن کیک‌ها و تارت‌ها استفاده می‌شود. وانیل در کنار غذاهای دریایی مخصوصاً لابستر، اسکالوپ، انواع صدف و مرغ مناسب است. استفاده از آن، طعم سبزیجات ریشه‌ای را تقویت کرده و در مکزیک به‌همراه لوبیای سیاه استفاده می‌شود. برای تهیه وانیل شکری، وانیل خالص را با مقداری شکر مخلوط می‌کنند.

هماهنگی‌طعم: وانیل به‌همراه ماهی، شیر، تخم‌مرغ، سیب، هندوانه، هلو، گلابی، ریواس و توت‌فرنگی مناسب است.

هل (Cardamom)

درختی است بومی جنوب شرق آسیا و از خانواده زنجبیل که به‌صورت وحشی و پرورشی در مناطق کوهستانی و در سایه درختان می‌روید. هل ادویه معطر، شیرین و مطبوع هندی است که پس از زعفران و وانیل، سومین ادویه گران‌قیمت دنیا محسوب می‌شود و طبیعتی گرم و خشک دارد. چنانچه هل را به‌طور کامل در خوراک‌های گوشت یا سبزیجات استفاده می‌کنید، باید غلاف‌ها را پیش از سرو، از غذا خارج کنید. استفاده از هل با پوست، سبب می‌شود اسانس داخل پوست هل نیز خارج شود. هل به سه نوع سیاه، سفید و سبز موجود است.

هل سیاه

تندی متمایزی دارد و رنگ آن مایل به قهوه‌ای است. درشت‌تر از هل سبز است و نسبت‌به آن عطر کافوری‌تری دارد، همچنین جایگزین ارزان‌قیمتی برای هل سبز است. هل سیاه یک ادویه مهم در گرام‌ماسالاست و طعمی تند دارد. مهم‌ترین هل سیاه، هل هندی یا نپالی است که بومی شرق هیمالیاست. این نوع خاص از هل سیاه را هرگز نمی‌توان به‌جای هل سبز استفاده کرد. هنگام خرید دقت کنید تخم‌های داخل هل باید چسبناک باشد، نه خشک.

موارد مصرف: از هل سیاه معمولاً در قنادی و در تهیه ترشی استفاده می‌شود. ساییده‌شده آن به غذاهای سفید مانند شیربرنج و مسقطی رنگ تیره می‌بخشد، بنابراین در این‌گونه غذاها می‌توانید هل را به‌طور کامل در غذا بگذارید و پس از پخت، آن را از ظرف خارج کنید.

هماهنگی طعم: در کنار کاری‌های گوشتی و سبزیجات، ماست، پلو، فلفل، دارچین، میخک، تخم گشنیز، زیره سبز و جوزهندی و فلفل مناسب است.





هل سبز

نوع گواتمالایی بهترین نوع هل سبز است. رایحه هل سبز قوی است، مزه لیمویی دارد و ته‌مزه آن مانند کافور، تند و دودی است. غلاف‌های سفید در واقع همان غلاف‌های سبز رنگ گرفته هستند. هل سبز می‌تواند جایگزین هل سفید شود.

موارد مصرف: از هل سبز در پودینگ، شیرینی، بستنی و تهیه چای استفاده می‌شود. در کشورهای عربی از هل سبز در تهیه قهوه و در برخی کشورهای اروپایی در تهیه نان و شیرینی‌های ادویه‌دار استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم: در کنار سیب، پرتقال، گلابی، سیب‌زمینی و حبوبات مناسب است.



هل سفید

هل سفید گران‌قیمت‌تر از هل سبز و سیاه است و از آن برای معطرکردن غذا، شیرینی یا مربا استفاده می‌شود.

سبزیجات خشک

اورگانو و مرزنجوش

(Oregano & Marjoram)



برای خشک‌کردن، ساقه‌های آن را دسته کرده و در جای خشک و دارای تهویه خوب آویزان کنید. مرزنجوش و اورگانو خشک‌شده نسبت به‌مرزنجوش و اورگانو تازه، عطر و بوی بهتر و طعم قوی‌تری دارند. برای کسب اطلاعات بیشتر از گیاه اورگانو و مرزنجوش به بخش سبزیجات مراجعه کنید.

آویشن

(Thyme)



برای خشک‌کردن آویشن، برگ‌های آن را دقیقاً پیش از گل‌دادن بچینید. آویشن خشک‌شده عطر بهتر و بیشتری دارد و طعم خود را در طول زمستان حفظ می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر از گیاه آویشن، به بخش سبزیجات مراجعه کنید.



رزماری (Rosemary)

سبزیجاتی مانند رزماری که عطر و طعم تند و قوی دارند، برای خشک‌کردن بسیار مناسب هستند، زیرا در این حالت طعم و عطر خود را به‌خوبی حفظ می‌کنند. برگ‌های رزماری خشک‌شده، به‌راحتی خرد می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر از گیاه رزماری، به بخش سبزیجات مراجعه کنید.

مرزه (Savory)



خشک‌شدن مرزه بین ۷ تا ۱۰ روز طول می‌کشد. سبزیجاتی مانند مرزه که عطر و طعم تند و قوی دارند، برای خشک‌کردن بسیار مناسب هستند، زیرا در این حالت طعم و عطر خود را به خوبی حفظ می‌کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر از گیاه مرزه، به‌بخش سبزیجات مراجعه کنید.



نعناع (Mint)

سبزیجاتی مانند نعناع که عطر و طعم تند و قوی دارند، برای خشک‌کردن بسیار مناسب هستند، زیرا در این حالت طعم و عطر خود را به‌خوبی حفظ می‌کنند. نعناع خشک‌شده عطر بیشتری دارد.

نعناع داغ: نعناع خشک و پودرشده را در تابه‌ای حاوی روغن مایع روی حرارت ملایم قرار دهید تا گرم شود. هنگامی‌که گرم شد، بلافاصله آن را از روی حرارت بردارید (توجه داشته باشید روغن داغ نشود و نعناع به‌مدت طولانی روی حرارت نماند، زیرا داغ‌شدن بیش از حد روغن، باعث تیره‌شدن رنگ نعناع می‌شود). برای کسب اطلاعات بیشتر از گیاه نعناع به بخش سبزیجات مراجعه کنید.



مریم‌گلی (Salvia)

برای خشک‌کردن، تعدادی ساقه مریم‌گلی را به یکدیگر بسته و در کاغذ خشک‌کن بپیچید، سپس آن را در جای گرم و خشک آویزان کنید. خشک‌شدن مریم‌گلی به ۱۲ تا ۱۴ روز زمان نیاز دارد. سبزیجاتی مانند مریم‌گلی که عطر و طعم تند و قوی دارند، برای خشک‌کردن بسیار مناسب هستند، زیرا در این حالت طعم و عطر خود را به‌خوبی حفظ می‌کنند. مریم‌گلی خشک، طعم تلخ و قوی‌تری نسبت به تازه آن دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر از گیاه مریم‌گلی به بخش سبزیجات مراجعه کنید.





میوه

تقاضای روزافزون در بازار میوه، موجب شده است که طعم خوب میوه، قربانی عمر طولانی در قفسه و ظاهر زیبای آن شود. بوییدن، لمس‌کردن و داشتن اطلاعات کافی از میوه‌ها، شما را در انتخاب میوه مرغوب یاری می‌کند. پیش از بحث دربارهٔ انتخاب میوه‌ها، به ذکر نکات مشترکی در خرید، نگهداری، فریز و خشک‌کردن تا مصرف آن‌ها، می‌پردازیم.

خرید

هنگام خرید به ظاهر و بوی میوه دقت کنید و توجه داشته باشید که میوه رسیده و آب‌دار، پوستی شفاف دارد و نسبت به حجمش سنگین‌تر است. مرکباتی را انتخاب کنید که پوستِ ضخیمی ندارند. از خرید میوه‌های له‌شده، کپک‌زده و میوه‌هایی که بوی نامطبوع و ظاهری چروکیده دارند، خودداری کنید (به جز ازگیل که چروک‌های سطحِ آن، نشانه مرغوبیت‌و رسیده‌بودن آن است). بیشتر میوه‌ها، به‌ویژه میوه‌های هسته‌دار، باید تا حد مناسبی سفت باشند.

نگهداری

تازه

میوه‌های رسیده، به‌سرعت خراب می‌شوند؛ بنابراین فقط به مقدار مصرف چند روز، میوه را خریداری کنید و در کشوی پایین یخچال قرار دهید؛ اما پیش از مصرف، مدتی آن را در خارج از یخچال قرار دهید تا به دمای محیط برسد. البته دقت داشته باشید، موز را هرگز در جای سرد نگهداری نکنید؛ همچنین برخی از مرکبات و میوه‌هایی مانند سیب، بوی محیط را به‌راحتی و به‌سرعت به خود جذب می‌کنند، بنابراین آن‌ها را دور از سایر مواد غذایی بودار قرار دهید.

فریزکردن

یکی از روش‌های نگهداری میوه‌ها، فریزکردن است. برای این کار، میوه‌های سالم و تازه را انتخاب کرده، کاملاً بشویید و با دقت خشک کنید. برخی میوه‌ها پیش از فریز، به بلانچ‌کردن نیاز دارند. چهار روش برای فریزکردن میوه‌ها وجود دارد:

۱ روش باز یا خشک

بهترین روش برای فریزکردن میوه‌ها این است که آن‌ها را به طور یکنواخت و به‌صورت ردیفی، داخل سینی پخش کنید. سینی را داخل فریزر قرار دهید و بگذارید تا کاملاً سفت و فریز شوند، سپس آن‌ها را با درج تاریخ، داخل کیسه فریزر یا ظرف دردار، در فریزر قرار دهید. آب و پوره میوه را نیز می‌توانید با این روش فریز کنید.

۲ فریزکردن با شکر

لابه‌لای میوه‌ها شکر بپاشید و در فریزر قرار دهید.

۳ فریزکردن با شربت شکر

میوه‌ها را در ظرفی چیده و شربت غلیظ و قوام‌آمده را روی آن‌ها بریزید، به‌صورتی‌که روی میوه‌ها را کاملاً بپوشاند، سپس درِ ظرف را بگذارید و در فریزر قرار دهید.

۴ در ظرفی به ازای هر لیتر آب، یک قاشق چای‌خوری آب لیموترش ریخته، سپس میوه‌ها را داخل آن بریزید و در فریزر قرار دهید.

تکنیک‌های آماده‌سازی

سطحِ پوست اغلب میوه‌ها به‌دلیل سمپاشی، دارای آلودگی است، بنابراین پیش از مصرف،باید آنها را با آبِ ولرم و برس نرم بشویید. بهتر است آن‌ها را ضدعفونی کنید و هنگام مصرف، پوستشان را جدا کنید.پوست برخی از میوه‌ها خواص درمانی دارند؛ اما در بیشتر میوه‌ها، پوست فقط محافظ گوشتِ میوه است و پس از پوست‌گیری، گوشتِ آن به‌دلیل قرارگرفتن در معرض هوا، سریعاً تغییر رنگ می‌دهد. بنابراین بهتر است آن‌ها را بلافاصله پیش از مصرف، پوست بگیرید. گوشتِ برخی میوه‌ها مانند گلابی، موز و سیب، به‌سرعت اکسیده شده و رنگ قهوه‌ای به خود می‌گیرند، برای پیشگیری از آن، سطح بیرونی این نوع میوه‌ها را به آب مرکباتی مانند لیموترش یا پرتقال آغشته کنید.

رسیده‌کردن

برخی میوه‌ها فقط پس از چیدن، رسیده می‌شوند؛ بنابراین لازم است آن‌ها را کمی پیش از رسیدن، بچینید و خارج از یخچال نگهداری کنید تا کاملاً رسیده شوند، سپس در یخچال قرار دهید.

اما برخی دیگر از میوه‌ها مانند زردآلو، شلیل، گیلاس و تمشک ممکن است پس از چیدن، تنها تغییر رنگ دهند و آبدارتر و شیرین‌تر نشوند.

برای سرعت‌بخشیدن به فرآیند رسیدن و نرم‌شدن میوه‌هایی مانند سیب، گلابی، انبه و آناناس، می‌توانید یکی از روش‌های زیر را امتحان کنید:

۱ روی لبه پنجره

میوه‌ها را در سایه پشت پنجره، روی سطحی صاف به صورتی پخش کنید که به هم نچسبند و پس از نرم‌شدن، آن‌ها را به یخچال منتقل کنید (دقت کنید در معرض تابش مستقیم آفتاب نباشند).

۲ در کاسه

بیشتر میوه‌ها، در طی فرآیند رسیده‌شدن، گاز اتیلن از خود متصاعد می‌کنند؛ این گاز، فرآیند رسیدن را تسریع می‌کند. با نگهداری میوه‌های رسیده و نارس درکنار هم در کاسه یا پاکت کاغذی، میوه‌های نرسیده سریع‌تر رسیده می‌شوند.

۲ رسیدن سریع

اگر می‌خواهید فرایند رسیدن را تسریع کنید، بهتر است یک عدد موز یا سیب را در کنار میوه‌های نارس، داخل کیسه قرار دهید؛ زیرا این دو میوه، مقدار زیادی گاز اتیلن آزاد می‌کنند که باعث سرعت در رسیدن میوه‌های کال می‌شود. میوه‌ها را به‌صورت روزانه کنترل کنید تا مطمئن شوید که بیش از حد اکسیده نشده‌اند و چنانچه برخی از آن‌ها رسیده بودند، آن‌ها را از بقیه جدا کنید. پس از رسیدن کامل میوه‌ها، آن‌ها را به کشوی یخچال انتقال دهید.

میوه‌هایی که با رسیدن پس از چیدن، کیفیت بهتری پیدا می‌کنند:
سیب، گلابی، آلو، هندوانه، خربزه، کیوی، انبه، آناناس، پاپایا (انبه هندی)، ازگیل و موز.

میوه‌هایی که اگر آن‌ها را به‌صورت رسیده بچینید، به‌سرعت خراب می‌شوند:
زردآلو، هلو، شلیل، گیلاس، انگور، ریواس و مرکبات.





تهیه پوره

می‌توانید با میوه‌های نرمی مثل توت تازه، پوره تهیه کنید، اما میوه‌های سفت را ابتدا روی حرارت ملایم بپزید یا آب‌پز کنید تا نرم شده و برای کوبیده‌شدن آماده شوند. باید تمام میوه‌ها را پیش از پوره‌کردن، شسته و پوستِ آن‌ها را بگیرید و چنانچه دارای هسته هستند، آن را خارج کنید. میوه تازه یا پخته‌شده را با همزن برقی، هم بزنید تا گوشت آن کاملاً له شود؛ سپس پوره را از یک صافی رد کنید تا تخم‌ها و دانه‌ها جدا شوند. در صورت تمایل می‌توانید آن را شیرین و خنک کنید.



گریل‌کردن

میوه‌ها از آب و شکر تشکیل شده‌اند و فرآیندگریل‌کردن، باعث کاهش آبِ میوه و کاراملی‌شدن شکر طبیعی شده و طعم میوه را بهتر و قوی‌تر می‌کند. برای گریل یا کباب‌کردن مرکبات، آن‌ها را دو نیم کنید، سپس شکر بپاشید، یا می‌توانید روی آن را به کره و سپس عسل آغشته کنید، روی سینی گریل یا توری قرار داده و روی باربیکیو (کباب‌پز) کباب کنید. اغلب مرکبات پس از گریل‌شدن، نرم شده و از ترشی به شیرینی تغییر طعم می‌دهند. میوه‌های استوایی مانند موز و آناناس را نیز می‌توانید پس از تکه‌کردن، به سیخ کشیده و کباب کنید.



تهیه شربت

برای تهیه شربت، بهتر است میوه‌های سفت را انتخاب کنید؛ دقت کنید خیلی رسیده نباشند تا بتوانند شکل خود را هنگام پخت حفظ کنند. هنگام آب‌پزکردن، میوه‌های هسته‌دار را دو نیم کرده و به شربتِ شکرِ در حال جوش، اضافه کنید. پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، میوه‌ها را با کف‌گیر سوراخ‌دار، از شربت خارج کرده و بگذارید شربت بجوشد و غلیظ شود. توجه داشته باشید که هنگام پخت، شربت روی میوه‌ها را کاملاً بپوشاند.



پختِ میوه (کمپوت)

پختِ میوه علاوه بر اصلاح بافت گوشتِ میوه، طعم‌های مکمل به آن افزوده و شیرینی میوه را حفظ می‌کند. میوه‌های در حال پخت را می‌توان با افزودن لیموترش، پرتقال، ادویه و شکرِ اضافی، طعم‌دار کنید. همچنین می‌توانید میوه را در آبِ خود میوه بپزید.



سرخ‌کردن

برای تهیه میوه‌های سرخ‌شده پفکی با خمیر، بهتر است از میوه‌های سفت استفاده کنید. برای این کار، از تابه گود و روغن فراوان استفاده کنید. گوشتِ میوه‌ها را به قطعات مساوی تقسیم کرده و با حوله کاغذی خشک کنید. با دست یا به کمک انبر، میوه‌ها را به‌صورتی داخل مایه خمیر بغلتانید که لایه‌ای از خمیر، روی آن‌ها را کاملاً بپوشاند. میوه‌ها را به‌مدت ۳ تا ۵ دقیقه، داخل روغن با حرارت ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد سرخ کنید تا ترد و طلایی‌رنگ شوند. سپس روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن‌ها گرفته شود. هم‌زمان روی میوه‌ها، شکر بپاشید. میوه‌های سفت به‌ویژه میوه‌های استوایی مانند انبه، آناناس و پاپایا را می‌توانید با این روش سرخ کنید.



تهیه لواشک

برای تهیه لواشک، میوه‌های ترش یا شیرین مانند سیب، آلو، هلو، آلبالو، زرشک یا مخلوطی از چند میوه را شسته، در مقداری آب بپزید (می‌توانید بسته به ذائقه خود، مقداری نمک یا شکر به آب بیفزایید)، سپس آن‌ها را له کنید و از صافی ریز عبور دهید؛ عصاره آن را جدا کنید و بگذارید سرد شود. در این مدت، کفِ سینی را با کیسه فریزر پوشانده و عصاره سردشده را روی آن بریزید؛ سپس آن را با کاغذ روغنی بپوشانید و به مدت چند روز، در جایی بدون گرد و خاک و زیر نورِ مستقیم خورشید قرار دهید تا خشک شود.



مارمالاد ژله

ژله‌ها با استفاده از عصاره غلیظ میوه‌های پخته‌شده تهیه می‌شوند و تا یک سال قابل نگهداری هستند. ابتدا میوه‌ها را در ظرفی روی حرارت ملایم بپزید تا به‌اندازه کافی نرم شوند. این کار موجب آزاد شدن ژلاتین گیاهی داخل آن‌ها می‌شود؛ سپس با یک قاشق چوبی، آن‌ها را له کنید. بلافاصله، پوره میوه را داخل کیسه‌ای پارچه‌ای بریزید و بگذارید به مدت ۱۲ساعت بماند تا آبِ آن خارج شود. پوره باقی‌مانده را با فشار از صافی رد کنید تا عصاره آن خارج شود. عصاره به‌دست‌آمده را با شکر بجوشانید تا جا بیفتد (هنگام پخت، آن را هم نزنید)؛ سپس کفِ رویِ آن را بگیرید و ژله را داخل شیشه استریلیزه ریخته و نگهداری کنید. میوه‌هایی مانند ازگیل، بِه، آلو، شاه‌توت و سیب، ژلاتین گیاهی بالایی دارند.

تهیه سرکه میوه

از میوه‌های بدون عطر و طعم اضافی مانند خرمالو و عناب تهیه می‌شوند و معمولاً طعم اصلی و اولیه میوه در سرکه نهایی باقی می‌ماند.



خشک‌کردن

هسته یا تخم میوه‌ها را خارج کرده و آن‌ها را به‌صورت ورقه‌های نازک به ضخامت یکسان ببُرید؛ سپس روی توری فلزی بچینید و به‌مدت ۸ تا ۲۴ ساعت (این مدت زمان، به نوع میوه بستگی دارد)، در فر با حرارت پایین (۵۰ تا ۶۰درجه سانتی‌گراد) قرار دهید تا خشک شده و بافت آن چرمی شود. سپس آن‌ها را داخل شیشه قرار داده و در مکان خشک نگهداری کنید.



پوست مرکبات آب‌نباتی (کریستالی)

پوست مرکباتی مانند پرتقال را جدا کرده، آن را به‌صورت خلالی خرد کنید. در ظرفی مقداری آب ریخته، روی حرارت قرار دهید تا جوش آید. سپس پوست میوه را به آن بیفزایید و بگذارید به‌مدت چهار تا پنج دقیقه بجوشد. سپس آن را در آبکش ریخته، بلافاصله در ظرف حاوی آب و یخ بریزید تا خنک شود. پس از خنک‌شدن خلال‌ها، مجدداً آن‌ها را در آب در حال جوش بریزید و پس از چهار تا پنج دقیقه در آبِ سرد بریزید. این عمل را سه تا چهار بار تکرار کنید تا تلخی خلال‌ها کاملاً گرفته شود. آب و شکر را در ظرفی ریخته، روی حرارت قرار دهید تا غلیظ شود. سپس خلال‌ها را به آن بیفزایید و بگذارید به مدت سه تا چهار دقیقه بجوشد. سپس در آبکش بریزید و بگذارید شهد اضافی آن خارج شود. مقداری شکلات را به‌روش بن‌ماری ذوب کرده، خلال‌ها را در آن بغلتانید و بگذارید سفت شود.

تهیه مربا

برای تهیه مربا، میوه‌های رسیده را انتخاب کنید، اما توجه داشته باشید مدت زیادی از زمان رسیده‌شدن آن‌ها نگذشته باشد. مقدار میوه و شکر موردنیاز، به نوع میوه بستگی دارد. میوه‌های شیرین به‌نسبت مساوی و میوه‌های ترش به‌ازای هر کیلوگرم، ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰گرم شکر نیاز دارند. مربای خانگی را می‌توانید تا یک سال نگهداری کنید. برای تشخیص زمان آماده‌شدن مربا، مقداری از شربت و میوه مربا را در کاسه‌ای بریزید و بگذارید به‌آرامی خنک شود؛ سپس آن را روی یک قاشق چوبی به‌صورت انباشته قرار دهید. چنانچه محتوای قاشق، به‌صورت بسیار غلیظ و قطره‌های جداگانه به داخل کاسه ریخت و به اصطلاح «شُره» نکرد، به این معناست که مربا آماده شده است. برای میوه‌های شیرین، کمی آب لیمو ترش یا جوهر لیمو برای جلوگیری از شکرک‌زدن به آن‌ها اضافه کنید.

نکات اصلی در تهیه مربا

- میوه مناسب برای تهیه مربا، باید سالم و تمیز بوده و کاملاً رسیده نباشد.
- برای پخت مربا، از قابلمه آلومینیومی، لعابی یا قابلمه‌ای از جنس فولاد ضدزنگ استفاده کنید. به جز مربای بِه، بهتر است برای تهیه سایر مرباها، از قابلمه‌های مسی یا چدنی که لایه سطحی آن ساییده شده است، استفاده نکنید.
- قابلمه مورداستفاده باید پهن و ارتفاع آن، کوتاه باشد تا آبِ مربا بتواند به راحتی تبخیر شود. در غیر این صورت ممکن است مربا به غلظت ایده‌آل نرسد.
- در زمان پختِ مربا، حتماً کفِ روی آن را با کفگیر سوراخ داری برداشته و دور بریزید.
- عدم تعادل در مقدار اسید و پکتین، باعث رقیق‌شدن مربا می‌شود، در این صورت می‌توانید مقداری آب‌لیموترش به مربا اضافه کرده و آن را مجدداً بجوشانید تا غلیظ شود.
- از ظرف شیشه‌ای استریل‌شده برای نگهداری مربا استفاده کنید.

نگهداری مربا

- مربا را تا زمان بازکردن درِ آن، در جای خشک و خنک نگه دارید.
- در مناطق مرطوب، بهترین مکان برای نگهداری مربا، داخل یخچال است.
- پس از بازکردن درِ ظرف مربا، آن را در یخچال نگهداری کنید.

برای استریل کردن ظرف مربا به موارد ذیل توجه کنید:

- ظرفِ نگهداری مربا باید شیشه‌ای و بدون تَرَک باشد.
- دستان خود را پیش از استریلیزه‌کردن ظرفِ مربا، کاملاً بشویید.
- ظرفِ مربا را بلافاصله پیش از استفاده، استریلیزه و خشک کنید.
- حوله مورد استفاده برای خشک‌کردن ظرف و دهانه آن، باید کاملاً تمیز باشد.

بسته‌بندی مربا

- بهترین جنس برای درِ ظرفِ مربا، درهای پلاستیکی هستند. درهای فلزی ممکن است بر اثر اسید ناشی از مواد مربا، زنگ بزنند.
- درِ ظرف را پیش از برچسب‌زدن و بسته‌بندی، با حوله کاغذی کاملاً تمیز کنید.

روش‌های استریل‌کردن ظرف نگهداری مربا

۱) ظرفِ مربا را در ماشین ظرفشویی و بدون شوینده، شستشو دهید. برای این کار، آبِ ماشین ظرفشویی باید در داغ‌ترین درجه تنظیم شود.

۲) ظرفِ شیشه مخصوص مربا را به صورت وارونه در قابلمه بزرگی قرار داده و آبِ سرد به آن اضافه کنید، تاحدی که روی ظرف را بپوشاند، سپس درِ قابلمه را گذاشته و حرارت را زیاد کنید تا آب جوش آید و به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد. پس از این مدت، ظرف را از قابلمه خارج کرده و با حوله تمیزی خشک کنید، سپس آن را روی توری سیمی قرار دهید، طوریکه دهانه ظرف، رو به بالا باشد. حرارت شیشه باعث می‌شود آبِ باقیمانده روی ظرف شیشه‌ای به سرعت خشک شود.

۳) شیشه‌ها را با مخلوط آب و صابون بشویید. پس از آن، ظرف را با آبِ داغ، آبکشی کرده و روی سطح چوبی قرار دهید، به صورتیکه دهانه ظرف، رو به بالا باشد، سپس آن را داخل فرِ خاموش قرار دهید. فر را روی دمای پایین تنظیم و روشن کنید و بگذارید ظرف بهمدت ۳۰ دقیقه در آن بماند تا استریلیزه شود.

- برای اطمینان از پختِ مربا، بشقاب کوچکی را در فریزر قرار دهید تا کاملاً سرد شود، سپس مربای در حال غلیظ‌شدن را از روی حرارت برداشته (در این مرحله، مقدار مربا، به نصفِ مقدار اولیه کاهش خواهد یافت)، یک قاشق چایخوری از مربا را در بشقابِ سردشده بریزید و آن را در فریزر قرار دهید، پس از چند دقیقه، بشقاب را از فریزر خارج کنید. توجه داشته باشید مربا به صورت یکنواخت در بشقاب پخش شده باشد. مربا را با انگشت فشار دهید، اگر روی آن چین خوردگی‌هایی ایجاد شد، نشان‌دهنده پختِ کامل مربا است. مربا در دمای حدود ۱۰۵ تا ۱۰۶ درجه سانتیگراد غلظت پیدا می‌کند.
- مربای پخته‌شده را با ملاقه در ظرفِ شیشه‌ای استریل‌شده بریزید، طوریکه یک سانتیمتر از لبه ظرف، خالی باشد.





ازگیل (Medlar)

ازگیل میوه فصل اواخر پاییز یا اوایل زمستان است. پوست این میوه، قهوه‌ای‌رنگ مایل به حنایی، چروکیده و گوشتِ آن زمانی‌که رسیده باشد، شیرین، چسبناک و کدر است. رسیده این میوه به‌حدی نرم است که به‌راحتی می‌توان گوشتِ آن را با قاشق بیرون آورد.

موارد مصرف: از میوه ازگیل می‌توانید برای درست‌کردن ژله استفاده کنید.

هماهنگی طعم: طعم این میوه با گوشت قرمز، پنیر، ادویه و شربت بسیار هماهنگ است.

آلو (Plum)

بیش از دوهزار گونه آلو وجود دارد که به‌صورت گسترده در مناطق معتدل رشد می‌کنند و تفاوت آن‌ها در رنگ، طعم و اندازه‌شان است. آلوها در رنگ‌های بنفش، قرمز و زرد (قطره‌طلا) وجود دارند و در مقدار شیرینی، ترشی و آبداربودن متفاوت هستند. فصل آلو اواسط تابستان تا اوایل پاییز است.

انتخاب: برای تشخیص آلوی مرغوب، به رنگ و سفتی بافت آن دقت کنید. آلوی مرغوب در مقابل فشار اندک دست، مقداری فرو می‌رود. از خرید آلوهایی که پوستی چروکیده، کبود یا شکسته و بافتی بیش از اندازه نرم یا سفت دارند، خودداری کنید.



نگهداری: آلوی رسیده را می‌توانید به‌مدت ۵ روز تا یک هفته در یخچال نگهداری کنید. آلوی نارس نیز به مدت یک هفته یا بیشتر در دمای اتاق قابل نگهداری است. همچنین می‌توانید آن را به روش ذکرشده برای تمام میوه‌ها، فریز کنید.

موارد مصرف: آلوهای هسته‌جدا، مخصوص خشک‌کردن هستند. بهتر است برای خشک‌کردن یا تهیه آلوچه و لواشک، از آلوی سیاه استفاده کنید. دقت داشته باشید هرچه آلوها رسیده‌تر باشند، برای خشک‌کردن مناسب‌تر هستند. آلوی قطره طلای خشک‌شده را «آلوبخارا» می‌نامند که در خورش‌ها به‌کار می‌رود. برای تهیه «آلوبخارا»، ابتدا آلو را در مقدارِ کمی آب بجوشانید، پس از خنک‌شدن، پوستِ آن را کنده و بدون پوست، در آفتاب خشک کنید و به‌عنوان اسنک یا میان‌وعده میل کرده یا به سالاد اضافه کنید. توجه کنید آلو را پیش از پخت، پوست نگیرید تا شکل خود را از دست ندهد. جهت تهیه سوفله، موس و سس،آلو را پوره کنید. برای تهیه پای، تارت، کرامل، خمیر، پودینگ و نان‌های سریع، آن را آب‌پز کرده یا در شربتِ شیرین بپزید. برای تهیه خورش، آن را دو نیم کرده و گریل کنید.

هماهنگی طعم: استفاده از آن به‌همراه گوشتِ بره، اردک، غاز، بادام، ادویه و پنیر ماسکارپونه مناسب است.

گوجه سبز (Greengage)



گوجه‌سبز در واقع آلوی نارس و بومی مناطق معتدل است. آب‌وهوای سرد، موجب ایجاد ظاهری نامطلوب و همچنین قهوه‌ای‌شدن رنگِ آن می‌شود. این میوه در مناطق شمال‌غربی ایران نیز رشد می‌کند. گوجه‌سبز اصلاح‌شده از نوع بادامی، در شهر سردرود به‌صورت فراوان یافت می‌شود. فصل گوجه‌سبز، اردیبهشت و اوایل خرداد است. گوجه‌سبز را پیش از مصرف، با دقت بشویید؛ زیرا به‌دلیل سمپاشی، آلودگی فراوانی داشته و ممکن است ناقل بیماری حصبه باشد. از گوجه‌سبزهایی که کمی نرم شده‌اند، می‌توانید به جای آلو در تهیه خورش استفاده کنید. مصرف گوجه‌سبز به‌همراه نمک، می‌تواند علاوه‌بر بهترشدن طعم، موجب کاهش میزان اسیدیته (pH) آن شود.

رب گوجه سبز

۴ پیمانه آب را در قابلمه‌ای مناسب بریزید و روی حرارت قرار دهید تا جوش آید. زمانی‌که جوش آمد، یک کیلوگرم گوجه‌سبز ترشِ شسته‌شده را به آن اضافه کرده و بگذارید به‌مدت ۳۰ دقیقه بجوشد تا کاملاً بپزد. پس از این مدت، گوجه‌سبزها را با یک کف‌گیرِ سوراخ‌دار، از آب خارج کرده و با فشار دست، هسته و پوسته آن‌ها را جدا کنید، سپس پوره گوجه‌سبز را به قابلمه حاوی آب برگردانید و مجدداً بجوشانید تا غلیظ شود. در آخر، مقداری نمک به آن افزوده و در ظرف دردارِ استریل‌شده بریزید، درِ ظرف را محکم ببندید و در محلی خنک نگهداری کنید.

موارد مصرف: در خورش و با کمی شکر در کنار مرغ، پرندگان، گوشت قرمز و ماهی استفاده می‌شود.

انبه (Mango)

انبه از گذشته‌های دور تا به امروز، در هند پرورش داده می‌شود. درحال‌حاضر، در مناطق استوایی دیگری ازجمله چین، برزیل و مکزیک نیز کشت می‌شود. بهترین نوع انبه به‌نام «آلپونسو» در هند کشت می‌شود که به نام شاه‌انبه معروف است. در ایران نیز شهرستان‌های میناب و رودانِ استان هرمزگان، از جمله مناطق کشت این میوه به شمار می‌آیند. میوه‌ای بسیار معطر و شیرین است و در رنگ‌های سبز زرد، زردِ نارنجی و زردِ قرمز وجود دارد. اندازه و شکل آن نیز متغیر است. معمولاً یک برجستگی نسبتاً ضعیف در یک سمت و در سمت دیگر، برجستگی منقارمانندی دارد. گوشتِ آن معمولاً نارنجی روشن است که یک هسته بزرگ تخت را دربرگرفته است. فصل انبه اواسط بهار تا اواخر تابستان است.

انتخاب: انبه مرغوب دارای پوستی یکنواخت، نارنجی، زرد یا مایل به قرمز است و هنگامی‌که آن را فشار می‌دهید، نرمیِ آن احساس شود. از خرید انبه‌هایی که بافت بسیار نرم و آبکی دارند یا اثر لک سیاه روی پوست آن‌ها دیده می‌شود، پرهیز کنید.

نگهداری: انبه رسیده را می‌توانید تا دو هفته در یخچال نگهداری کنید. بهترین دما برای نگهداری انبه ۱۰ تا ۱۲ درجه سانتی‌گراد است. انبه نارس را به‌مدت ۳ تا ۴ روز، در دمای اتاق قرار دهید تا رسیده شود. برای فریزکردن، انبه‌ها را پس از آماده‌سازی، در ظرف مخصوص، در فریزر قرار داده و به‌مدت ۸ تا ۱۲ ماه نگهداری کنید.

موارد مصرف: پوست انبه را با پوست‌کن جدا کرده و گوشتِ آن را میل کنید. می‌توانید آن را به‌صورت ورقه‌ای یا مکعبی خرد کرده و به سالاد و کیک اضافه کنید یا پوره انبه را روی آبِ میوه، سس، موس، خامه، اسموتی و آلاسکا بریزید. از انبه سبزِ نرسیده، برای درست‌کردن ترشی و چاشنی استفاده کنید. پودر انبه خشک هم به‌عنوان ادویه کاربرد دارد. حرارت، طعم این میوه را از بین می‌برد، بنابراین آن را برای پخت، به‌آرامی گرم کنید.

هماهنگی طعم: استفاده از آن به‌همراه مرغ، گوشتِ دودی، ماهی، صدف‌داران، سالادهای سبز، لیمو ترش، چاشنی خورش فسنجان، برنج و فلفل سیاه مناسب است.

پوست‌کندن انبه: انبه را از کنار تا هسته آن برش دهید و هر نیمه را بردارید و در داخل گوشت آن برش‌های متقاطعی به عمق حدود ۲ سانتی‌متر بدهید. سعی کنید پوست را نبَرید. پوست را به بیرون فشار دهید و آن را پشت و رو کنید تا قطعات داخل آن بیرون بزند، سپس پوست آن را ببُرید.



آلبالو (Sour Cherry)

آلبالو میوه فصل تابستان است. این میوه انواع شیرین، ترش و تلخ دارد و در مناطق مختلف ایران می‌روید. آلبالوی وحشی، میوه بومی شمال آمریکاست. آلبالوی تلخ که «پیوندی مریم» نیز نامیده می‌شود، بیشتر مصرف دارویی دارد. ترکیب آلبالو و گیلاس، آلبالوی پیوندی است که مرغوب‌ترین نوع آن در مشهد، اصفهان و شاهرود می‌روید.

انتخاب: آلبالوی مرغوب، دُمِ سبز و رنگ کاملاً سرخ و درخشانی دارد. از خرید آلبالوهایی که اثر لک و کرم‌خوردگی روی آن‌ها دیده می‌شود، پرهیز کنید.

نگهداری: آلبالو (به‌صورت دسته یا هسته‌درآورده) به‌مدت ۸ تا ۱۲ روز، در یخچال قابل نگهداری است. همچنین می‌توانید آن را به روش ذکرشده برای تمام میوه‌ها، فریز کنید.

موارد مصرف: معروف‌ترین غذای ایرانی که با آلبالو تهیه می‌شود، آلبالوپلو است. از این میوه، رُب نیز تهیه می‌کنند. برای تهیه رُب، آلبالوها را بلانچ کنید (برای این کار، آن‌ها را به‌مدت پنج دقیقه در مقداری آبِ جوش، بجوشانید؛ سپس آن را آبکش کنید و بلافاصله به‌مدت پنج دقیقه، در ظرفِ حاوی آب و یخ بریزید. پس از این مدت، آن‌ها را با کف‌گیرصافی، از آب خارج کنید). سپس آن‌ها را در صافی ریخته، با دست چنگ بزنید تا هسته از گوشت جدا شود. عصاره به‌دست‌آمده را در ظرف لعابی بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و غلیظ شود.

هماهنگی طعم: استفاده از آن، به‌همراه اردک، گوشتِ شکار، بادام، ادویه‌های شیرین، برنج، خورش فسنجان، شکلات و مرکبات مناسب است.

چای آلبالو: آلبالو و مقداری آب جوشیده را در قوری ریخته و بگذارید به‌مَدت ۲۰ دقیقه دم بکشد. در صورت تمایل می‌توانید آن را با شکر یا نبات مخلوط کرده و میل کنید.

شربت آلبالو برای آلبالوپلو: آلبالوها را پس از درآوردن هسته، در ظرف لعابی ریخته، شکر را لابه‌لای آن‌ها بپاشید و به‌مدت ۱۲ ساعت در ظرفی دَربسته در یخچال قرار دهید. پس از این مدت، آلبالوها را روی حرارت ملایم قرار دهید. پس از ۲۰ دقیقه در صافی ریخته، شربت را از آن جدا کنید و شربت را روی حرارت ملایم قرار دهید. زمانی‌که شربت قوام آمد، از روی حرارت برداشته، آلبالو را به آن بیفزایید تا یکی دو جوش بزند و به‌مدت ۲۴ ساعت دیگر در یخچال به‌صورت دَربسته بگذارید بماند؛ سپس هنگام مصرف، در آبکش ریخته تا شربت از آن جدا شود؛





انار (Pomegranate)

بومی ایران است و در آب‌وهوای معتدل و مدیترانه‌ای پرورش داده می‌شود. مرغوب‌ترین نوع انار در ایران، متعلق به شهرهای فینِ کاشان، ساوه، کرمان، تفت و مهریز یزد، ارسنجان (در شیراز) و رامشه (روستایی در اصفهان) است. فصل انار، اواخر پاییز تا نیمه اول زمستان است.

انتخاب: انار براقی را که نسبت به حجمش، سنگین‌تر باشد -فارغ از رنگِ آن- انتخاب کنید. پوست انارِ مرغوب، شفاف، صاف و نازک است. از خرید اناری که اثر یخ‌زدگی، تَرَک، نرمی یا خشکی روی پوست آن وجود دارد، خودداری کنید.

نگهداری: انار درسته را می‌توانید تا دو ماه در یخچال و تا یک ماه در جای تاریک و خنک، نگهداری کنید. انار دان‌شده حداکثر تا ۳ روز قابل نگهداری در یخچال است. دانه انار خشک یا منجمدشده را می‌توانید به‌مدت یک‌سال نگهداری کنید.

هماهنگی طعم: مصرف آن به‌همراه میگو، بره، مرغ، اردک، پسته، قرقاول، انجیر، بادام، برنج و آبِ بهارنارنج مناسب است.

موارد مصرف: انارِ ترش برای طعم‌دادن به غذا و انارِ شیرین پس از خیساندن، برای تهیه شربت مناسب است. می‌توانید از انار، در تهیه سالاد، سس سالسا، سس سالاد، دسرهای سرد ویخی استفاده کنید یا آبِ آن را بگیرید و به‌عنوان نوشیدنی میل کنید. آبِ این میوه را به‌همراه گوشتِ آن، در دسر، سوپ، خورش و سس استفاده می‌کنند.

رب انار

از نیز در تهیه فسنجان، خورش معروف ایرانی و غذاهای شمالی مانند ترش‌کباب استفاده می‌کنند. برای تهیه رب‌انار، ابتدا انارها را خوب شسته و دان کنید. سپس آبِ دانه‌های آن را بگیرید و با مقداری نمک در قابلمه‌ای روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و به غلظت عسل برسد. پس از آن، رب را در شیشه استریل‌شده ریخته و در جای خنک نگهداری کنید. هنگام استفاده از رب‌انار، به نوع (ترشی یا شیرینی)، غلظت (رقیق یا غلیظ) و ذائقه خود توجه داشته باشید و با توجه به آن، میزان غلظت رب‌انار را افزایش یا کاهش دهید.



یکی از روش‌های مصرف انار، دان‌کردن آن است. پوست انار را از وسط دو نیم کرده وبا پشتِ قاشق، به پشت هر نیمه انار ضربه بزنید تا دانه‌های آن جدا شده و از غشای خود خارج شوند. افزودن مقداری گلاب یا گلپر به انار در هنگام مصرف، علاوه‌بر ایجاد بوی مطبوع، به هضم آن نیز کمک می‌کند.



هلو (Peach)

در دو نوع هسته‌جدا و هسته‌چسب وجود دارد که شامل انواع گوناگونی می‌شود ازجمله هلو انجیری، آلبرتای زودرس، آلبرتای دیررس، حاج‌کاظمی، ولدآبادی، زعفرانی و فرانسه زودرس. مرغوب‌ترین نوع هلو در ایران، در مشکین‌شهر کشت می‌شود. فصل هلو تابستان است.

موارد مصرف: هلوهای سفیدگوشت، برای تازه‌میل‌کردن و زردگوشت برای آشپزی و شیرینی‌پزی مناسب هستند. می‌توانید آن‌ها را پوست گرفته و مکعبی خرد کنید. سپس آن را به دسر، سالاد، پوره، سوپ سرد، بستنی و شربت و سس اضافه کنید؛ همچنین می‌توانید پخته‌شده آن را ورقه‌ای خرد و سرخ کنید. برای تهیه دسر گرم، هلو را دو نیم کرده، داخل آن را با مواد دسر پُر کرده و در فر بپزید.



انتخاب: هلوی مرغوب، آبدار، نرم، لطیف و دارای عطر و بوی خاص بوده، گوشتِ آن به رنگِ زرد یا نسبتاً سفید یا کِرِم‌رنگ است و در اثر فشارِ دست، مقداری فرو می‌رود. از خرید هلوهای سبزرنگ و سفت که پوست آن‌ها چروکیده، دارای سوراخ یا لکه‌های قهوه‌ای‌رنگ و اثر پوسیدگی، لهیدگی یا خراشیدگی باشد، خودداری کنید.

نگهداری: هلوی رسیده را می‌توانید تا ۱ هفته در یخچال نگهداری کنید. هلوی نارس به‌مدت ۲ تا ۳ روز در دمای اتاق قابل نگهداری است؛ همچنین می‌توانید آن را به روش ذکرشده برای تمام میوه‌ها، فریز کنید.

هماهنگی طعم: در کنار گوشتِ گاو، اردک، خامه ترش، ماست، انبه، انواع توت، نعناع، بادام، دارچین، زنجبیل، جوزهندی و فلفل تند انتخاب مناسبی است.

شلیل (Nectarine)



فصل شلیل، تابستان است و میوه‌ای است از خانواده هلو و در واقع، نوعی هلو با ژن مغلوب است که موجب تولید میوه‌های بدون کُرک می‌شود. شلیل به دو گروه تقسیم می‌شود. شلیل هسته‌جدا و هسته‌چسب. معمولاً نوع زردگوشتِ آن، شیرین و نوع سفیدگوشتِ آن، ترش و شیرین است. مرغوب‌ترین شلیلِ ایران، متعلق به مشکین‌شهر است.

انتخاب: شلیل مرغوب، شلیلی است که رسیده، درشت و خوش‌بو باشد و زیر فشار اندک انگشتان، مقداری فرو رود. از خرید شلیل‌هایی که پوست چروکیده، لکه‌دار، له یا سوراخ‌شده دارند، پرهیز کنید.

نگهداری: شلیل‌ها را پس از آماده‌سازی، در کیسه پلاستیکی قرار داده و در کشوی پایین یخچال تا یک هفته نگهداری کنید.

هماهنگی طعم: در کنار گوشتِ گاو، اردک، خامه ترش، ماست، انبه، انواع توت، نعناع، بادام، دارچین، زنجبیل، جوزهندی و فلفل تند طعمی عالی دارد.

موارد مصرف: شلیل‌های سفیدگوشت، برای تازه میل‌کردن و زردگوشت‌ها برای آشپزی و شیرینی‌پزی مناسب هستند. می‌توانید آن‌ها را پوست گرفته و مکعبی خرد کنید. سپس آن را به دسر، سالاد، پوره، سوپ سرد، بستنی و شربت و سس اضافه کنید؛ همچنین می‌توانید پخته‌شده آن را ورقه‌ای خرد و سرخ کنید. برای تهیه دسر گرم، شلیل را دو نیم کرده، داخل آن را با مواد دسر پُر کرده و در فر بپزید.

انجیر (Fig)



انجیر در آب‌وهوای مدیترانه‌ای می‌روید و معمولاً از فرانسه، یونان، ترکیه و برزیل به کشورهای دیگر صادر می‌شود. طعم انجیر، بسته به محل رشد و میزان رسیده‌بودن آن، متفاوت است و در رنگ‌های زرد، سبز، صورتی و بنفش(سیاه) یا ترکیبی از آن‌ها وجود دارد. انجیر میوه بسیار حساسی است. فصل آن، اواخر بهار تا اوایل پاییز است.

انتخاب: انجیرِ مرغوب، بوی مطبوعی دارد و نرم و بدون لک است. تراوش شیره از قسمت بالای انجیر، نشانه رسیده‌بودن آن است. انجیر رسیده، گوشتِ شاداب و بسیار شیرینی دارد که صورتی کم‌رنگ یا پررنگ است. از خرید انجیری که بوی ماندگی می‌دهد، خودداری کنید.

موارد مصرف: انجیر تازه را پیش از مصرف به‌آرامی شسته، با فاصله روی پارچه تمیزی قرار دهید تا آبِ اضافی آن گرفته شود. می‌توانید آن را برای استفاده در سس، شربت و غذاها، آب‌پز کرده یا در فر بپزید. برای تهیه «قهوه انجیر»، انجیر خشک را بو داده و آسیاب کنید تا به صورت گرد درآید.

نگهداری: انجیر را پس از آماده سازی، در ظرفی چیده و روی آن را با سلفون یا حوله کاغذی بپوشانید، به‌صورتی‌که انجیر آزادانه در ظرف فضا داشته باشد؛ سپس به مدت یک تا دو روز در یخچال نگهداری کنید.

هماهنگی طعم: مصرف آن به‌همراه گوشتِ فرآوری‌شده، سالاد، ماست، خامه، پنیر، آجیل و خمیر مارسیپان مناسب است.

زردآلو (Apricot)



زردآلو در مناطق گرم جهان رشد می‌کند. تولیدکنندگان برتر آن ترکیه، ایران، ایتالیا، استرالیا، شیلی و آفریقای جنوبی بوده و کالیفرنیا هم یکی از صادرکنندگان برتر آن است. این میوه عموماً دارای رنگ طلایی - نارنجی بوده و کوچک است. پوست آن مخملی بوده و نقطه‌های ریزی روی آن قرار دارد. فصل زردآلو اردیبهشت و خرداد است.

انتخاب: زردآلویی را انتخاب کنید که خوش‌رنگ، درشت و تقریباً نرم است. از خرید زردآلوهایی که بافت سبز، بسیار سفت یا له‌شده دارند، خودداری کنید. زردآلوی مرغوب، به‌رنگ نارنجی مایل به زرد است و لکه‌های نارنجی تیره دارد، سفت است و با فشار کمی فرو می‌رود. زردآلوی رسیده، رایحه خوبی دارد.

نگهداری: زردآلو را می‌توانید به‌مدت ۳ تا ۵ روز در یخچال نگهداری کنید، همچنین می‌توانید آن را به روش ذکرشده برای تمام میوه‌ها، فریز کنید.

موارد مصرف: از تازه زردآلو در سالاد میوه و از پخته‌شده آن برای سس‌های شیرین، خمیر شیرینی، تارت و انواع کیک استفاده کنید. مغز هسته آن نیز در تهیه مرباهای طعم‌دار و بیسکویت استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم: استفاده از آن در کنار گوشتِ بره، ماکیان، ماست، خامه، فرنی، پرتقال، بادام، برنج، زنجبیل و وانیل مناسب است.



بِه (Quince)

دو نوع بِه وجود دارد، بِه معطر و بِه آناناسی. بِه معطر، بیضی‌شکل است و پوستی نرم و زردرنگ، گوشتی سفید و انتهایی مخروطی‌شکل دارد؛ بِه آناناسی دارای گوشتِ زردرنگ با طعمی شبیه آناناس است. مرغوب‌ترین بِه، متعلق به اصفهان است. معمولاً بِه در اوایل فصل، به رنگ زرد و در اواخر فصل، طلایی‌تر است و هر دوی آن‌ها قابل‌پخت هستند. بِه زرد ممکن است ظاهر جذابی نداشته و عجیب به نظر برسد، اما فوق‌العاده معطر است. فصل بِه، پاییز و زمستان است.

انتخاب: بِه مرغوب درشت، سفت و بدون چروک بوده و رنگ آن زردِ مایل به طلایی و معطر است.

موارد مصرف: برای تهیه مربا، ژله، سس، تارت، پای، پوره، موس، خامه میوه‌ای و خورش استفاده کنید. بِه زرد برای تهیه مربا و بِه سبز برای تهیه خورش مناسب است. در تهیه مربای بِه، از قابلمه مسی استفاده کنید، زیرا باعث خوش‌رنگ‌ترشدن مربا می‌شود.

هماهنگی طعم: مصرف آن به‌همراه گوشت شکار، بره، مرغ، پنیر، سیب، زنجبیل، دارچین، گلابی و میخک مناسب است.



پشن‌فروت (Passion Fruit)

پشن‌فروت که نام دیگر آن گراندیلاست، در مناطق معتدله تا شبه‌استوایی و کشورهایی مانند اکوادور، برزیل، کنیا و استرالیا پرورش داده می‌شود و به دو رنگ بنفش و زرد وجود دارد. پشن‌فروت میوه‌ای تقریباً گرد و بیضی‌شکل و پوست آن چرمی و مومی‌شکل است. درون این آستر غشایی‌شکل، دانه‌هایی ژلاتینی به‌رنگ زرد- خاکستری که مانندِ قطراتِ اشک کوچک‌اند و هسته‌ای ترد دارند، وجود دارد. آبِ این میوه طعم استوایی دارد. نوع زرد آن که در مناطق گرم‌تر مثل هاوایی و فیجی می‌روید، بزرگ‌تر از نوع بنفش آن با پوستی کلفت و نرم است.

انتخاب: پشن‌فروت مرغوب، دارای پوست صاف و بدون چروک است؛ پوستِ چروکیده، نشانه بی‌آبی و شکر (قند) زیاد میوه است. از خرید پشن‌فروت‌هایی که خیلی رسیده هستند، خودداری کنید. وجود اثر لک و خراش‌های جزئی روی پوستِ پشن‌فروت عادی است، این خراش‌ها به مرغوبیت میوه لطمه‌ای وارد نمی‌کند. میوه‌ای را انتخاب کنید که نسبت به اندازه‌اش، سنگین‌تر بوده، اما بافت بسیار سفتی نداشته باشد. نوع بنفش پشن‌فروت، هنگام رسیده‌شدن، معطر، قهوه‌ای‌رنگ، ترد و دارای تورفتگی خواهد شد.

نگهداری: پشن‌فروت را می‌توانید تا یک هفته در یخچال و به‌مدت ۱ تا ۲ روز، در جای خنک و تاریک نگهداری کنید.

فریزکردن: پشن‌فروت را پس از آماده‌سازی، در ظرف مخصوص فریزر قرار داده، روی آن مقداری شکر بریزید و با درج تاریخ و اطلاعات، در فریزر نگهداری کنید.



موارد مصرف: پشن‌فروت را دو نیم کرده، با قاشق، پالپ آن را درآورده و در سالاد میوه و دسر استفاده کنید. می‌توانید پالپ را از آبِ میوه جدا کنید و آبِ میوه را در سس سالاد، موس، نوشیدنی، اسموتی و بستنی یخی استفاده کنید. این میوه را می‌توانید در آبِ میوه و سوفله استفاده کنید.

هماهنگی طعم: مصرف آن در کنار گوشتِ آهو، پرندگان شکاری، آبزیان، کیوی، توت‌فرنگی، خامه، ماست، موز، هلو، کاستارد و شکر قهوه‌ای مناسب است.



پاناما (Panama)

پاناما نوعی پشن‌فروتِ بنفش و شیرین بوده و برای دسر و اسنک مناسب است.



گرانادیلای شیرین
(Sweet Granadilla)

این عضو خانواده پشن‌فروت‌ها، ساقه‌ای بلند و پوستی سفت، ترد و شکننده دارد. طعم شیرینِ دانه پالپ‌مانند و طوسی‌رنگِ آن، باعث می‌شود خوردن تازه این میوه، بسیار لذت‌بخش باشد.



خرمالو (Persimmon)

این میوه زیبا در مناطق شبه‌استوایی و مدیترانه‌ای پرورش داده می‌شود. خرمالو به دو دسته گس و غیرگس تقسیم می‌شود و انواع گوناگون ژاپنی، آمریکایی، سیاه، مخملی و خرماندو دارد. این میوه به دو شکل کروی یا بلوطی و در رنگ‌های زرد، نارنجی، قرمز و سیاه وجود دارد. مرغوب‌ترین خرمالو متعلق به لرزین از توابع شهرستان تنکابن است. فصل خرمالو پاییز و زمستان است.

انتخاب: خرمالوی مرغوب کمی نرم است و طعم شیرینی دارد.

نگهداری: خرمالوی نارس را داخل پاکت کاغذی و در دمای اتاق نگهداری کنید تا رسیده شود. ممکن است رسیده‌شدن خرمالو حتی تا یک ماه هم به طول بینجامد. خرمالورا پس از رسیدن به‌مدت ۴ روز داخل یخچال نگهداری کنید.

موارد مصرف: قسمت سبز بالای آن را جدا کنید. با قاشق گوشت داخل آن را بیرون آورده و میل کنید. همچنین می‌توانید گوشت خرمالو را در هم‌زن ریخته، با اسموتی مخلوط کنید و در دسرهای یخی و سس‌ها استفاده کنید. میوه نرسیده خرمالو را آب‌پز کرده و در تهیه کیک، مافین و نان استفاده کنید.

هماهنگی طعم: در کنار گوشتِ شکار، خامه فرم‌گرفته، ماست، گردو، زنجبیل، دارچین، فلفل بهاره، عسل و جوزهندی مناسب است.

سرکه خرمالو

خرمالوها را له کنید. سپس درون خمره ریخته، درِ آن را ببندید، اما کاملاً محکم نکنید. پس از چهل روز سرکه آماده مصرف می‌شود. سرکه خرمالو را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.



تمرهندی (نخل هندی یا خرمای گجرات) (Tamarind)

تمرهندی یک چاشنی متداول در کشور هند و بخش‌هایی از جنوب شرقی آسیاست. تمرهندی خشک معمولاً به‌صورت ترش یا شیرین به بازار عرضه می‌شوند. این میوه در ایران، در استان‌های هرمزگان و سیستان و بلوچستان پرورش می‌یابد. فصل تمرهندی اواخر بهار تا اوایل تابستان است.

عصاره تمرهندی

می‌توانید از تمرهندی برای تهیه سس تمرهندی استفاده کنید. برای تهیه این سس، ابتدا تمرهندی را به‌مدت یک ساعت در مقداری آب ولرم خیس کنید (مقدار آب تا اندازه‌ای باشد که روی تمرهندی را بپوشاند). سپس آن را در صافی یا الکِ دانه‌درشت بریزید و با فشار پشتِ قاشق، هسته و پوسته آن را جدا کنید. عصاره به‌دست‌آمده را از صافی دانه‌ریزی رد کنید تا سس یا عصاره تمرهندی به دست آید. تمرهندی را می‌توانید با افزودن مقداری نمک، طعم‌دار کنید.



خمیر تمرهندی

می‌توانید ابتدا پوستِ تمرهندی را شکافته و قسمت گوشت‌دار آن را همراه با هسته خارج کنید. سپس آن را با پیاز رنده‌شده، سرکه، زنجبیل و ادویه‌های تندی مانند چیلی، میخک، دارچین، زیره، خردل، مخلوط کنید تا خمیری یکدست حاصل شود.

انتخاب: تمرهندی مرغوب، به‌رنگِ قهوه‌ای یا قهوه‌ای متمایل به قرمز است. از خرید تمرهندی سبزرنگ، به‌دلیل کال‌بودن آن خودداری کنید.

نگهداری: تمرهندی را می‌توانید به‌مدت ۱ سال در یخچال یا فریزر نگهداری کنید.

هماهنگی طعم: استفاده از آن به‌همراه گوشتِ بره، مرغ، آبزیان، کلم، قارچ، عدس، سیر، زنجبیل، فلفل چیلی، گشنیز، زیره سبز، سبزیجات معطر و بادام‌زمینی مناسب است.

موارد مصرف: برای طعم‌دارکردن گوشت یا استیک، در تهیه انواع کاری و خوراکِ حبوبات، سس تمرهندی، سمبوسه، پیراشکی و عدسی قابل استفاده است.



انگور

(Grapes)

انگور در مناطقی با آب‌وهوای معتدل که حداکثر دمای آن بیش از ۴۰ درجه سانتی‌گراد و حداقل آن کمتر از ۱۵ درجه زیر صفر نباشد، بهتر رشد می‌کند. بیش از ۶۰ گونه انگور وجود دارد که به دو نوع دانه‌دار و بی‌دانه تقسیم می‌شود. انگور در رنگ‌های سرخ، سیاه، زرد و تقریباً سبز دیده می‌شود. از گونه‌های مختلف آن می‌توان به انگور کشمشی، پیش‌رس (یاقوتی)، معطر، شکر شیراز، عسگری و خلیلی اشاره کرد. مرغوب‌ترین نوع انگور در ایران، در ساوه، قزوین و اراک کشت می‌شود.

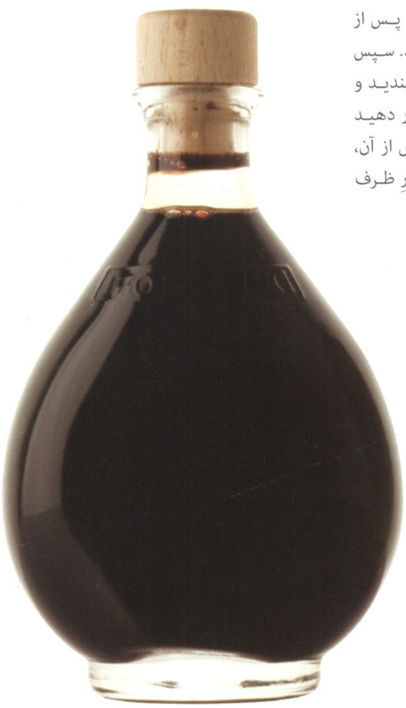
انتخاب: انگور مرغوب دارای خوشه‌های سالم بوده و حبه‌های آن بدون لکه، گوشت‌دار و پوست‌نازک است. از خرید انگور با پوستِ چروکیده خودداری کنید. دقت کنید که گونه سیاه این میوه، نباید نشانه‌ای از سبزی داشته باشد.

نگهداری: انگور شسته به‌مدت چند روز، قابل نگهداری در یخچال است. انگور نشُسته را نیز در ظرفی گود بریزید و به‌مدت حداکثر یک هفته در یخچال نگهداری کنید.

سرکه انگور



ابتدا انگور شیرین را حبه کرده، بشویید و در خمره سفالی یا پلاستیکی بریزید. بسته به میزان شیرینی انگور، به خمره، آب اضافه کنید. به صورتی که روی انگورها را آب بپوشاند (تقریباً به‌ازای هر کیلوگرم انگور شیرین، ۲۰۰ میلی‌لیتر آب به آن اضافه کنید. هرچه شیرینی انگور کمتر باشد، به آبِ کمتری نیاز دارید). درِ خمره را محکم ببندید تا هوا وارد آن نشود و در جای گرمی (با دمای حدود ۲۵درجه سانتی‌گراد) نگهداری کنید. پس از ۴ تا ۵ روز، حشراتی در سطح مخلوط پیدا می‌شود که به آن «پشه میوه» یا «پشه سرکه» می‌گویند. این پشه‌ها در فرآیند تخمیر سرکه موثر هستند. پس از یک هفته، آن را دو تا سه بار هم بزنید و روی آن را با پارچه بپوشانید و بگذارید ۴۰ تا ۵۰ روز بماند. سپس درِخمره را باز کنید. اگر ترش شده بود، سرکه آماده است؛ در غیر این صورت دوباره درِ آن را ببندید و بگذارید بماند تا ترش شود. پس از ترش شدن کمی آب و نمک به آن اضافه کرده، روی حرارت قرار دهید تا به نقطه جوش برسد و پس از این مدت، ۵ دقیقه بجوشانید، سپس اجازه دهید تا سرد شود. پس از آن، تفاله انگور را جدا کرده، داخل پارچه تنظیف بریزید و فشار دهید تا عصاره آن خارج شود. مجدداً درِ ظرف را ببندید تا تبدیل به سرکه شود.



سرکه بالزامیک (حدود ۶٪)

سرکه‌ای ایتالیایی است و قدمت آن به رم باستان برمی‌گردد. تا ۳۰سال پیش، ایتالیایی‌ها نحوه تولید این سرکه را به‌صورت محرمانه نزد خود نگه داشته بودند؛ اما درحال‌حاضر، کشورهای دیگری نیز مانند اسپانیا آن را تولید می‌کنند. نوع خاصی از انگورهای سفید و شیرین را به‌محض برداشت، به‌آرامی پرس می‌کنند و آبِ به‌دست‌آمده را به‌مدت طولانی در معرض حرارت (معمولاً ۸۰درجه سانتی‌گراد) قرار می‌دهند تا به ۳۰٪ حجم اولیه و مقدار شکر آن به ۲۸ تا ۳۳درصد برسد (از ۱۰۰لیتر آب‌انگور اولیه، ۶۰لیتر باقی بماند)؛ سپس آن را در مجموعه‌ای از ۷ بشکه چوبی، از جنس درختِ شاه‌بلوط یا توت که به هم متصل بوده و اندازه آن‌ها به‌صورت پی‌درپی کاهش می‌یابد، نگهداری می‌کنند. این کار در طول زمان، باعث تغلیظ و ایجاد طعم شیرین در سرکه می‌شود و ممکن است ۱۲ تا ۲۰ سال به‌طول انجامد. پس از این مدت، بخشی از سرکه، از کوچک‌ترین بشکه خارج شده و محتویات بشکه‌ها، از بشکه بزرگ به بشکه کوچک جابه‌جا می‌شود. سرکه بالزامیکِ واقعی، براق و به رنگ قهوه‌ایِ تیره بوده و طعمِ قوی آن، ترکیب پیچیده‌ای از طعم مواد طبیعی شیرین و ترش موجود در انگور پخته، به‌همراه کمی از طعم چوبِ به‌کاررفته در تهیه بشکه است. نوع صنعتی آن که در مغازه‌ها به فروش می‌رسد، مخلوطی از سرکه انگور و سرکه بالزامیک قوی است که با شکر و کارامل براق شده است. این سرکه برای استفاده در سالاد مناسب است. سرکه سیاه چینی و سرکه خرما، جایگزین مناسبی برای این سرکه هستند.

غوره



غوره، میوه نارس درخت انگور (مو، تاک) است و مانند انگور انواع مختلفی دارد. غوره فخری و عسگری از بهترین انواع غوره و مرغوب‌ترین آن، غوره انگور ساوه، اراک و قزوین است. فصل غوره، اواخر بهار و اوایل تابستان است.

نگهداری: غوره را پس از آماده‌سازی، داخل ظرفی ریخته، روی آن آب‌غوره بریزید و داخل یخچال نگهداری کنید. برای فریزکردن، آن را پس از آماده‌سازی، در ظرف مخصوص فریزر قرار داده، با درج تاریخ و اطلاعات در فریزر نگهداری کنید.



رب غوره

غوره را پس از شستشو، در ظرفی ریخته و روی آن نمک بریزید. درِ ظرف را بگذارید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا کاملاً بپزد و نرم شود؛ سپس آن را از صافی عبور داده و مجدداً روی حرارت ملایم قرار دهید تا غلیظ شود. توجه داشته باشید حرارت، حتماً ملایم باشد و از آنجاکه غوره به‌سرعت می‌سوزد، در اواخرِ پخت، آن را مقداری هم بزنید.



پوره‌کردن غوره (گرد غوره)

غوره عسگری خشک‌شده را آسیاب کنید تا کاملاً نرم شده و به‌صورت پودر درآید. برای افزایش زمان ماندگاری گرد غوره، می‌توانید کمی نمک به آن اضافه کنید.

آب غوره

برای تهیه آب‌غوره، غوره مخصوص آب‌گیری را پس از شستن، کاملاً خشک کرده، آن‌ها را حبه کنید و با دستگاه آب‌غوره‌گیری، آبِ آن‌ها را بگیرید (این کار را با دستگاه آب‌میوه‌گیری نیز می‌توان انجام داد)، سپس آن را از تنظیف عبور دهید. برای سترون (استریل) کردن آب‌غوره، آن را به‌مدت چند دقیقه، با نمک بجوشانید. بدین‌ترتیب که پنج پیمانه آب‌غوره را با ۲/۱ پیمانه نمک در قابلمه‌ای ریخته، روی حرارت زیاد قرار دهید. پس از چند جوش، بگذارید سرد شود و به دمای اتاق برسد (بهتر است به آب‌غوره کمی گرد ضدکپک بزنید)، سپس آن را در ظرف شیشه‌ای استریل‌شده و کاملاً خشک ریخته و در جای خنک نگهداری کنید (وجود آب در آب‌غوره یا شیشه، موجب کپک‌زدن آن می‌شود). چند روز پس از بازکردن درِ شیشه، لایه‌ای از قارچ، سطح آن را می‌پوشاند که در اصطلاح به آن «آب‌غوره‌بچه» می‌گویند. در این حالت طعم آب‌غوره تغییر می‌کند. آب‌غوره را بدون جوشاندن نیز می‌توان تهیه کرد. برای این کار، آب‌غوره و نمک را مخلوط کرده و در ظرفی شیشه‌ای بریزید. سپس آن را مقابل آفتاب قرار دهید تا تغییررنگ دهد.

شور برگ مو

برگ موی تازه را می‌توان شور کرده و در فصل‌هایی که کمیاب است، از آن برای پیچیدن دلمه برگ مو استفاده کرد. یک کیلوگرم برگ موی تازه را بشویید و بگذارید آبِ آن کاملاً برود. یک لیتر آب را با یک‌دوم پیمانه نمک در قابلمه بریزید و ۲۰ دقیقه بجوشانید. سپس از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود. هر ۱۰ عدد برگ را روی یکدیگر قرار دهید و به‌صورت رول بپیچید. در ظرف مناسبی بگذارید، سپس آب نمک را روی آن بریزید و درِ ظرف را محکم ببندید. هنگام مصرف می‌توانید برگ را در آب سرد خیس کنید تا نمک آن گرفته شود.





کشمش

(Raisin)

انگور خشک‌شده را کشمش می‌گویند. تفاوت کشمش‌ها در نوع انگور و روش خشک‌کردن آن‌هاست؛ مانند کشمش ریزدانه، درشت‌دانه، سیاه‌دانه، کشمش غوره‌ای و کشمش طلایی.

انتخاب: کشمشی را خریداری کنید که دانه‌درشت و عاری از هرگونه آفت‌زدگی، نشانه‌های خشک‌شدگی(کهنگی) یا بلورهای شکرکی (شکرک‌زدگی) باشد. بسته‌بندی آن نیز باید شفاف، سالم و استاندارد باشد. از خرید کشمش باز خودداری کنید.

نگهداری: کشمش را می‌توانید تا چند ماه، در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

موارد مصرف: کشمش را پیش ازمصرف، با آب شستشو دهید تا روغن‌های معدنی، گرد و غبار و سایر آلودگی‌های آن از بین برود. کشمش پلویی به رنگ قهوه‌ای تیره یا عسلی است که برای آماده‌سازی آن، ابتدا کشمش را شسته و خشک کنید. سپس به‌مدت کوتاهی در تابه‌ای حاوی روغن، روی حرارت ملایم تفت دهید. دقت کنید که نسوزد و رنگِ آن تغییر نکند. کشمش را در روغن داغ تفت ندهید، زیرا روغنِ داغ باعث می‌شود کشمش پف کند و سفت شود. ۴۰ ثانیه تفت‌دادنِ کشمش در روغنِ گرم، کافی است.

مویز

انگور شاهانی است که روی درخت، خشک یا نیمه‌خشک می‌شود.

کشمش تیزابی

انگوری است که با دخالت مایعات قلیایی خشک شده و رنگ زردِ روشن یا قهوه‌ایِ خرمایی دارد.

کشمش آفتابی (انگوری، پلویی)

انگور بی‌دانه‌ای است که در معرض آفتاب، خشک شده و قهوه‌ای‌رنگ است.

کشمش سبز قلمی (سایه‌خشک، آجیلی)

انگوری است که در سایه و در معرض جریان هوای خنک به‌تدریج خشک شده است و پرخاصیت‌ترین و پرگوشت‌ترین نوع کشمش به شمار می‌رود.

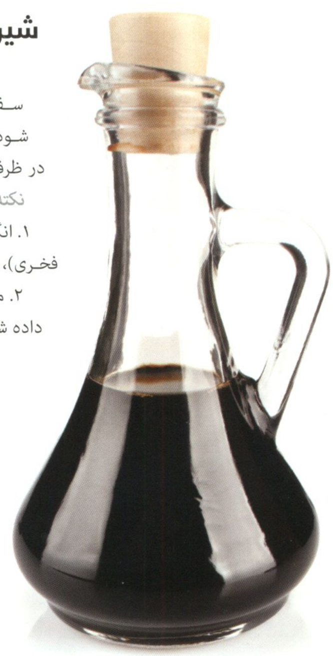
شیره انگور

۲۰کیلوگرم انگور را پس از شستن، له کرده، آبِ آن‌ها را بگیرید و روی حرارت قرار دهید تا جوش آید؛ سپس یک پیمانه خاکِ سفید به آن اضافه کرده و به‌مدت ۱۵ دقیقه دیگر بجوشانید. پس از این مدت، آن را از روی حرارت بردارید و بگذارید ته‌نشین شود. آبِ انگور را در ظرفی بریزید و ۳ساعت به آن استراحت دهید تا خاکِ سفید باقی‌مانده نیز ته‌نشین شود. مجدداً آبِ انگور را در ظرفی ریخته، بجوشانید تا قوام آید.

نکته:

۱. انگورهای درشت و خیلی شیرین که هنگام رشد، کمتر آب خورده باشند (درختِ آن‌ها کمتر آبیاری شده باشد، مانند انگور عسگری، فخری)، برای شیره‌گرفتن مناسب هستند.

۲. منظوراز خاکِ سفید، ترکیبی از املاح معدنی است که در عطاری‌ها فروخته می‌شود و باید ابتدا زیر آفتاب یا روی بخاری حرارت داده شده، سپس به آبِ انگور اضافه شود.



خمس انگور

برای شستشوی انگور (شامل انگور یاقوتی) ابتدا خوشه‌های انگور را به کمک قیچی، به اندازه‌های کوچک برش دهید و آن‌ها را به‌مدت ۳۰ دقیقه در ظرف حاوی آب قرار دهید، سپس آن‌ها را کاملاً بشویید. انگورها را پس از آماده‌سازی، در قابلمه بزرگی ریخته و با دست، مقداری آن را له کنید. سپس قابلمه را روی حرارت ملایم بگذارید و با قاشق چوبی هم بزنید تا انگورها پخته شده و به‌رنگ قرمزمایل به قهوه‌ای درآیند. وقتی انگورها شروع به تغییررنگ کردند، دو تا سه عدد سیب یا بِه (کامل یا خردشده) به قابلمه اضافه کرده و بگذارید کاملاً بپزد. هنگامی‌که رنگ انگور کاملاً تغییر کرده و شیره آن درآمد و غلیظ شد، خمس آماده است.

موارد مصرف: خمس انگور را می‌توانید برای تزیین و به‌عنوان طعم‌دهنده در انواع دسرها به کار ببَرید.

هماهنگی طعم: سرو آن همراه با گوشتِ ماکیان، گوشتِ شکار، جگر، ماهی، پنیر و گردو مناسب است.

سرکه کشمش

مانند سرکه انگور تهیه می‌شود. با این تفاوت که در تهیه آن، از کشمش با رنگ روشن استفاده می‌شود. میزان آبی که در ظرف سرکه ریخته می‌شود، بسته به میزان شیرینی کشمش، دو تا سه برابر وزن آن است. اگر کشمش خیلی شیرین نباشد، آب کمتری نیاز دارد. سرکه کشمش طعم ملایمی دارد.

تهیه غوره غوره

این ترشی به‌عنوان چاشنی غذا بسیار مناسب است و دلیل نام‌گذاری آن، این است که غوره‌ها را در فصل غوره، در آب‌غوره می‌ریزند و در فصل‌هایی که غوره وجود ندارد، از آن استفاده می‌کنند. برای تهیه این ترشی، مناسب‌ترین غوره، غوره انگور عسگری است، زیرا هسته ندارد و می‌توانید آن را با خوشه یا بدون خوشه مصرف کنید (توجه داشته باشید که هنگام آماده‌سازی، دُم آن را جدا نکنید). غوره‌ها را در ظرف مناسب ریخته، آب‌غوره را به آن اضافه کنید؛ به‌صورتی‌که روی غوره‌ها را کاملاً بپوشاند. سپس درِ ظرف را محکم ببندید و در جای خنک نگهداری کنید. این ترشی پس از سه ماه، آماده مصرف است و می‌توانید آن را به‌مدت یک سال در یخچال نگهداری کنید.



توت

(Mulberry)



درخـت تـوت در مناطقـی بـا آب‌وهـوای معتـدل رشـد می‌کنـد و انـواع مختلفـی دارد. شـاه‌توت بـه رنـگ بنفـشِ مشـکی بـوده و طعمـی فوق‌العـاده دارد و سرشـار از آب‌میـوه رنگـی و عطـری مُشـک‌گونه اسـت. تـوت سـفید طعـم ملایم‌تـری دارد، امـا هنگامی‌کـه خشـک می‌شـود، طعـم آن قوی‌تـر شـده و بافـت تـردی پیـدا می‌کنـد. تـوت قرمـز نیـز مشـخصاتی شـبیه بـه شـاه‌توت دارد و بهتـر اسـت صبـر کنیـد تـا خـودش از درخـت، بـر زمیـن بیفتـد.

نگهداری: تـوت تـازه را می‌توانیـد پـس از چیـدن از درخـت، بـه مـدت ۳ روز در یخچـال نگهـداری کنیـد. تـوت خشـک نیـز بیـش از یک‌سـال قابـل نگهـداری اسـت.

موارد مصرف: بـرای شسـتن تـوت، بهتـر اسـت آن‌هـا را کمـی پیـش از مصـرف، بـه آرامـی در ظـرفِ بزرگـی حـاوی آبِ سـرد بریزیـد. تـوت خـام در تهیـه کوکتـل، نوشـیدنی و پـوره، همچنیـن بـه عنـوان دسـر اسـتفاده می‌شـود. تـوت پـس از پخـت، جهـت تهیـه پـای، پودینـگ، بسـتنی و آلاسـکا کاربـرد دارد. از تـوت می‌توانیـد بـرای تهیـه ژلـه و مربـا نیـز اسـتفاده کنیـد.

هماهنگی طعم: با گوشتِ شکار، ماکیان، بره، گلابی، خامه و مرکبات هماهنگ است.

شاه‌توت

(Blackberry)



شـاه‌توت، تـوت سـیاه و به‌رنـگ قرمـزِ تیـره یـا ارغوانـی اسـت. نـوع وحشـی آن در منطقـه آذربایجـان غربـی و در حوالـی دره قاسـم‌لوی ارومیـه می‌رویـد.

انتخاب: شـاه‌توت مرغـوب، رنـگ سـیاه و طعمـی شـیرین و آب‌دار دارد. از خریـد شـاه‌توت سـرخ اجتنـاب کنیـد، زیـرا نرسـیده اسـت و طعـم ترشـی دارد. نـوع مرغـوب شـاه‌توت در کاشـان یافـت می‌شـود. فصـل شـاه‌توت اواخـر تابسـتان و اوایـل پاییـز اسـت.

نگهداری: شـاه‌توت را می‌توانیـد به‌مـدت ۲ تـا ۳ روز در یخچـال نگهـداری کنیـد، امـا بهتـر اسـت آن را بلافاصلـه پـس از خریـد، مصـرف کنیـد.

موارد مصرف: می‌توانیـد جهـت تهیـه کوکتـل، نوشـیدنی، پـوره و آبِ میـوه، شـاه‌توت را فشـرده و آب‌گیری کنیـد. همچنیـن بـرای تهیـه دسـر و اسـنک، شـاه‌توت را خـرد و لـه کنیـد. در تهیـه دسرهـای سـرد و اسـموتی، شـاه‌توت را به‌صـورت کامـل و در تهیـه دسرهـای گـرم، تـارت و پـای، از آن بـه صـورت پختـه اسـتفاده می‌کننـد.

هماهنگی طعم: مصـرف آن به‌همـراه خامـه و خامـه تـرش، سـیب، فنـدق، بـادام، جـو دوسر، عسـل، وانیـل، دارچیـن، گوشـتِ پرنـدگان و شـکار مناسـب اسـت.

تمشک

(Raspberry)



نـام دیگـر آن تـوت وحشـی اسـت. فصـل تمشـک تابسـتان و اوایـل پاییـز اسـت.

انتخاب: تمشـکِ مرغـوب سـفت، خشـک و سرخ‌رنـگ اسـت. از خریـد تمشـک‌های نـرم و خیـس، بـا ظاهـری کپـک‌زده و تغییررنـگ‌داده خـودداری کنیـد.

نگهداری: تمشـک از فسـادپذیرترین میوه‌هـا اسـت. بنابرایـن پـس از خریـد، فـوراً آن را مـصرف کنیـد. تمشـک منجمـد را می‌توانیـد به‌مـدت یک‌سـال در فریـزر نگهـداری کنیـد.

موارد مصرف: بـرای شسـتن تمشـک، بهتـر اسـت کمـی پیـش از مصـرف، مقـداری آبِ سـرد در ظـرف بزرگـی ریختـه و تمشـک‌ها را به‌آرامـی داخـل ظـرف قـرار دهیـد. سـپس آن را آبکـش کـرده و بـا تکان‌دادن، آبِ اضافـی آن‌هـا را بگیریـد. تمشـک را می‌توانیـد به‌عنـوان میان‌وعـده سرو کنیـد؛ همچنیـن از آن بـرای تهیـه مربـا، سـس، دسر، اسـموتی و شربـت اسـتفاده می‌شـود.

توت‌فرنگی

(Strawberry)



توت‌فرنگی‌های گوشتی و آبدار در مناطق معتدله می‌رویند و اندازه‌های گوناگونی دارند. گوشتِ این میوه حول یک مرکز سرخ کم‌رنگ تشکیل می‌شود و سطحِ آن، پوشیده از دانه‌های ریز است. توت‌فرنگی به‌صورت وحشی و پرورشی در مناطق شمالی ایران می‌رویند. فصل توت‌فرنگی از اردیبهشت تا آخر مرداد است.

موارد مصرف: توت‌فرنگی را قبل از مصرف، به‌مدت ۲ تا ۳ دقیقه در ظرفی حاوی آبِ سرد، قرار دهید. سپس آن را به آرامی آبکش کرده و بگذارید آبِ اضافی آن گرفته شود. پس از آن، برگ‌های سبز بالای میوه را جدا کنید. توت‌فرنگی را به شکلات مایع آغشته و میل کنید. برای تهیه مربا، مارمالاد، پوره، دسرهای سرد و گرم، میلک‌شیک و برای تزیین چیزکیک و تارت بسیار مناسب است.

انتخاب: توت‌فرنگی مرغوب دارای اندازه‌ای متوسط، بدون لک، آبدار، براق و به رنگ قرمز روشن، نه خیلی سفت و نه خیلی نرم بوده و برگ و غلاف آن تازه و به‌رنگ سبز روشن است. از خرید توت‌فرنگی‌هایی که برگ‌های سبز قسمت بالای آن جدا شده و روی پوست آن، لکه‌های سبز و زرد وجود دارد، خودداری کنید.

نگهداری: توت‌فرنگی را پس از آماده‌سازی در ظرفی ریخته، روی آن را با حوله کاغذی بپوشانید و به‌مدت ۲ تا ۳ روز در یخچال نگهداری کنید. برای نگهداری بیش از ۴ روز، هر ردیف توت‌فرنگی را روی دستمال تمیزی چیده، در ظرف پلاستیکی دردار قرار دهید. همچنین می‌توانید آن را به روش ذکرشده برای تمام میوه‌ها، فریز کنید.

هماهنگی طعم: در کنار خامه، پنیر، پرتقال، بادام، وانیل، شکلات، فلفل سیاه و گلاب مناسب است.



میز اسچیندلر (Mieze Schindler)

این نژاد آلمانی براق، گوشتی و قلبی‌شکل است. طعم خوبی دارد و برای تهیه مربا مناسب است.



آلبوین (Albion)

این نژاد کالیفرنیایی، توت‌فرنگی بزرگ، قرمز و مثلثی با طعمی شیرین و قوی است و طعم‌دهنده بسیار مناسبی برای دسر و کیک است.



چاندلر (Chandler)

ظاهری سفت، یکنواخت و مخروطی‌شکل دارد و برای تمامی مصارف مناسب است.



السانتا (Elsanta)

پرفروش‌ترین و محبوب‌ترین نوع توت‌فرنگی در انگلستان است که براق و زیباست و طعم ملایمی دارد. این توت‌فرنگی به کیک، دسر سرد و موس طعم خوبی می‌دهد.



توت‌فرنگی وحشی (Frais Des Bois)

هم وحشی و هم پرورشی آن وجود دارد. بسیار کوچک، قرمز یا سفید با طعمی قوی و عطری مشهود است. در تارت یا دسرهای مخصوص استفاده می‌شود.



خرما

(Dates)

خرما را از حیث لطافت و نرمی بافت و میزان رطوبت، می‌توانید به سه گروه خرمای نرم، نیمه‌خشک و خشک تقسیم کنید. خرماها براساس مکان رشد، مرغوبیتِ محصول، رنگ و دیررس یا زودرس بودن نام‌گذاری می‌شوند و در مراحل مختلف رشد، نام‌های متفاوتی دارند. زمانی‌که هنوز به‌رنگ سبز روشن هستند، «کمیری» نامیده می‌شوند. در مرحله دوم که خرما از قسمت انتهایی آن، قهوه‌ای می‌شود، به آن «خلال» یا «خارَک» می‌گویند و زمانی‌که بافتِ میوه، ترد و رنگ آن تیره شود، «رطب» نامیده می‌شود. نهایتاً میوه خرما که به آن «تَمر» یا «ثَمر» می‌گویند، خرمایی است که مقدار زیادی آب از دست داده است. خرما به سرعت رطوبت هوا و بوی سایر محصولات را به خود جذب می‌کند.

خرمای مرغوب دارای پوستی نازک، بدون لک و کاملاً مرطوب است. از خرید خرماهایی که روی پوست آن‌ها، بلورهای شکر وجود دارد یا تغییر رنگ داده، چروکیده، پوسیده، سفت، کرم‌خورده یا دارای بوی نامطبوع و ماندگی هستند، خودداری کنید.

نگهداری: خرمای تازه را در جعبه‌های ضدرطوبت و دور از موادی مانند سیر، پیاز و سیب‌زمینی نگهداری کنید. خرما را می‌توانید به‌مدت یک هفته در دمای اتاق، ۶ ماه در یخچال و ۶ تا ۱۲ ماه در فریزر نگهداری کنید.

موارد مصرف: پوست خرما را بگیرید و به دسر، بیسکویت، سالاد، کیک و شیرینی حلوا، رنگینک و پودینگ خرما اضافه کنید.

هماهنگی طعم: مصرف آن به‌همراه گوشت ماکیان، گوشت بره، کالباس، پنیر، پنیر خامه‌ای، ماست، خامه، لیمو ترش، پرتقال، آجیل، جوزهندی و شکلات مناسب است.



خرمای نرم

خرمای مضافتی نوعی خرمای گوشتی، پرشهد، خوش‌طعم و به‌رنگ بنفشِ تیره متمایل به سیاه است که مرغوب‌ترینِ آن در استان کرمان و شهرستان بم یافت می‌شود.



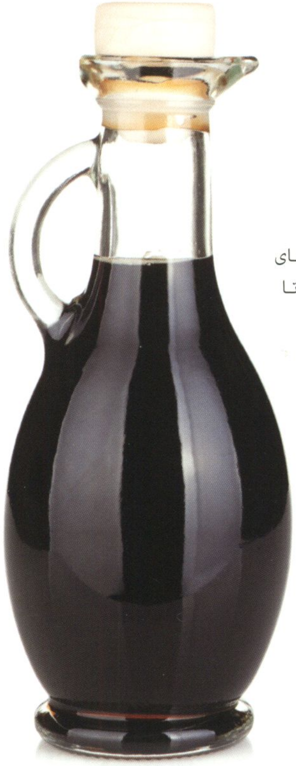
خرمای نیمه‌خشک

خرمای زاهدی از نوع خرمای نیمه‌خشک،به رنگ قهوه‌ای روشن بوده و محل کشت آن برازجان، کازرون، فیروزآباد، بوشهر، لار، خرمشهر و اهواز است.



خرمای خشک

دارای پوستی شکننده، صاف و براق بوده و گاهی پوستِ آن از گوشت جدا است. این خرما محصول استان‌های سیستان و بلوچستان، کرمان و فارس است. خرمای خشک تا یکسال در یخچال قابل نگهداری است.





سرکه خرما

مانند سرکه انگور تهیه می‌شود. با این تفاوت که از خرمای شیرین یا خرمای شیره‌دار استفاده می‌شود. میزان آبی که داخل ظرف سرکه ریخته می‌شود، دو تا سه برابر میزان وزن خرما است و به مقدار شیرینی خرما بستگی دارد. اگر خرما خیلی شیرین نباشد، آبِ کمتری نیاز دارد (به‌ازای هر کیلوگرم خرمای شیرین، دو تا سه لیتر آب درظرف بریزید). سرکه خرما از تخمیر خرماهای له‌شده در آب، با درجه حرارت ۳۵ تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد تهیه می‌شود. از هر صد کیلوگرم خرما، ۳۰۰ تا ۴۰۰ لیتر سرکه به دست می‌آید.

شیره خرما

در شهرهای جنوبی ایران تهیه می‌شود و به آن «شیره شل» یا «دوشاب»می‌گویند. رنگ شیره خرما، قهوه‌ای سوخته است. روش سنتی تهیه آن بدین ترتیب است که خرماها را در حوضچه‌ای حاوی کانال‌های کوچک ریخته، در آفتاب قرار می‌دهند. پس از چند روز، شیره از خرما جدا شده و از کانال‌ها به حوضچه دیگری ریخته می‌شود. امروزه در کارخانه‌ها، خرما را به‌وسیله دستگاه له کرده و شیره آن را جدا می‌کنند. روش دیگری نیز برای تهیه شیره خرما وجود دارد، بدین‌صورت که خرما را در مخازن مخصوص می‌ریزند. در اثر فشارِ توده خرما، شیره‌ای از انتهای مخزن خارج می‌شود. البته با این روش ۱۵٪ شیره خارج می‌شود، درصورتی‌که در کارخانجات مقدار شیره حاصله ۶۰٪ است.



سرکه شیره

از جوشاندن شیره خرما با سرکه به دست می‌آید.

زغال اخته

(Cranberry)



بومـی مناطـق معتـدل نیم‌کـره شـمالی اسـت و به‌طـور تجـاری در آمریـکای شـمالی پـرورش داده می‌شـود. زغال‌اختـه انـواع گوناگونـی دارد و به‌رنـگ قرمـز روشـن تـا خونـی تیـره دیـده می‌شـود. نـام محلـی آن در ایـران، «ارسـباران‌زغال» اسـت و طعمـی بسـیار تـرش و بافتـی تـرد دارد. فصـل زغال‌اختـه پاییـز و زمسـتان اسـت.

انتخـاب: زغال‌اختـه مرغـوب، قرمـز، گوشـتی و بـراق اسـت. براق‌بـودن نشـانه تازگـی ایـن میـوه اسـت. از خریـد زغال‌اختـه بسته‌بندی‌شـده و خیلـی نـرم خـودداری کنیـد.

نگهـداری: زغال‌اختـه را می‌توانیـد پـس از آماده‌سـازی، به‌مـدت دو هفتـه در یخچـال نگهـداری کنیـد. پـس از ایـن مـدت، اگـر حالـت چسـبندگی پیـدا کـرد و تغییررنـگ داد، نشـانه خراب‌شـدن آن اسـت، امـا مرطوب‌بـودن، دلیـل بـر خرابـی نیسـت.

فریزکـردن: زغال‌اختـه را پـس از آماده‌سـازی، داخـل ظـرف مخصـوص فریـزر قـرار دهیـد و بـا درج تاریـخ و اطلاعـات، به‌مـدت چندمـاه در فریـزر نگهـداری کنیـد.

مـوارد مـصرف: بـرای تهیـه سـس و دسر، زغال‌اختـه را روی حـرارت ملایـم بجوشـانید تـا غلیـظ شـود. همچنیـن از ایـن میـوه، بـرای تهیـه تـارت، پـای، مافیـن، کیـک، پارفیـت (Parfait) مانندپتـه (Pate) اسـتفاده می‌شـود.

هماهنگـی طعـم: به‌همراه گوشتِ بوقلمون، غاز، سیب، پرتقال، آجیل و دارچین مناسب است.

سرو کوهی

(Juniper)



سروکوهـی گیاهـی از تیـره درخـت سرو اسـت. میـوه ایـن گیـاه، شـبیه توت‌هایـی بـه رنـگ آبـی تیـره و تقریبـاً سیاه اسـت.

مـوارد مـصرف: از ایـن میـوه بـرای طعم‌دارکـردن گوشـتِ قرمـز، مـرغ شـکاری و گوشـتِ بـره اسـتفاده می‌شـود. توجـه داشـته باشـید کـه میوه‌هـا قبـل از مـصرف بایـد لـه شـوند.

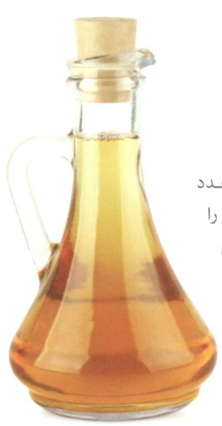
سیب (Apple)



ایـن میـوه، بومـی مناطـق معتدلـه اسـت. سـیب به‌رنگ‌هـای زرد، قرمـز و سـبز و بـا طعم‌هـای تـرش تـا شـیرین و بافـت تـرد تـا نـرم وجـود دارد. برخـی از انـواع آن عبارتنـد از سـیب تـرش، سرخ، زرد و وحشـیکه معروف‌تریـنِ آن در ایـران، سـیب گلاب دماونـد اسـت. مرغوبیـت سـیب به‌مقـدار سـفتی و سـنگینیِ آن بسـتگی دارد. سـیب نامرغـوب، دارای لـک قهوه‌ای، بافـت نـرم و آثـار سوراخ‌شـدگی اسـت. فصـل سـیب، پاییـز و زمسـتان اسـت.

مـوارد مـصرف: سـیب را دو نیم‌کـرده، هسـته‌های آن را درآوریـد و میـوه را به‌صـورت خـام میـل کنیـد. پوسـت آن را نیـز بـه قطعـات بـزرگ و ضخیـم، خـرد کـرده و بـه سـالاد اضافـه کنیـد. از سـیب بـرای تهیـه بسـتنی، تـارت، کیـک و دسر اسـتفاده می‌شـود.

هماهنگـی طعـم: مـصرف آن به‌همـراه گوشـت غـاز، پودینگ‌هـای کـره، پنیـر، کرفـس، کلـم قرمـز، کشـمش، آجیـل، دارچیـن، میخـک، جوزهنـدی و وانیل مناسب است.



سرکه سیب

بـرای تهیـه سرکـه سـیب، ۲ عـدد سـیب شـیرین را چهارقـاچ کـرده، هسـته‌های آنـرا درآورده و داخـل ظـرفِ دردار بریزیـد تـا هـوا نکشـد. ۴ تـا ۵ عـدد نخـود خـام به‌همـراه دو پیمانـه آب بـه آن اضافـه کنیـد (ایـن عمـل باعـث می‌شـود سرکـه زودتـر عمـل آیـد)، سـپس درِ ظـرف را محکـم ببندیـد و آن را در جایـی گـرم (بـا دمـای حـدود ۲۵ درجـه سـانتی‌گراد) قـرار دهیـد (اگـر جـای گـرم در اختیـار ندارید، می‌توانیـد حوله‌ای دورِ ظـرف بپیچیـد). پـس از گذشـت ۴۰ روز، سرکـه می‌رسـد (نشـانه رسـیدن سرکـه، آب‌انداختـنِ آن اسـت). پسـاز آن، درِ ظـرف را به‌آرامـی بـاز کـرده، سرکـه را صـاف کنیـد. سـپس آن را داخـل ظرفـی ریختـه و روی حـرارت بگذاریـد. پـس از یکـی دو جـوش، آن را از روی حـرارت برداریـد تـا زمانی‌کـه خنـک شـود. پـس از خنک‌شـدن، آن را در ظـرفِ شیشـه‌ای بریزیـد و در جایـی خنـک نگهـداری کنیـد.

ونوشک

میوه‌ای بسیارکوچک به‌رنگ سبز است. ونوشک میوه درخت بنه است که به پسته کوهی یا وحشی نیز معروف است. این میوه، تنها در استان ایلام و منطقه زاگرس یافت می‌شود، اما نوع ایلامی آن، مرغوب‌تر است.ونوشک مرغوب، دارای لفاف نازک سبزرنگ و پوسته‌ای تقریباً سفت است. فصل ونوشک بهار است.

موارد مصرف: از ونوشک در تهیه پلو و ترشی استفاده می‌شود.

گیلاس

(Cherry)



بومی غرب آسیا است، اما امروزه در مناطق معتدل دنیا پرورش داده می‌شود. گیلاس گونه‌های متعددی دارد که در تمام نقاط ایران پراکنده‌اند. این میوه در سه نوع متفاوت و به‌رنگ‌های زرد، قرمز و زرشکی تیره یافت می‌شود. فصل گیلاس، اواخر بهار و اوایل تابستان است.

انتخاب: نوع مرغوب گیلاس، براق، شاداب و آبدار با ساقه‌هایی سبزرنگ است.

موارد مصرف: در تهیه سالاد میوه، کیک، سوپ، تارت و انواع نوشیدنی به‌کار می‌رود. مصرف این میوه پس از صرف غذا، موجب سوءهاضمه و ورم معده می‌شود. اگر مغز هسته گیلاس جویده یا هسته آن شکسته شود، تولید سیانید هیدروژن می‌کند که در مقادیر بالا موجب مرگ می‌شود.

هماهنگی طعم: مصرف آن به‌همراه گوشت شکاری، اردک، ادویه جات شیرین، بادام، آب انبه و مرکبات مناسب است.

کیوی

(Kiwi)



فصل کیوی پاییز است و معروف‌ترین کیوی در ایران، متعلق به روستای لرزین از توابع شهرستان تنکابن است.

انتخاب: کیوی مرغوب،بافت نیمه‌سفتی دارد. از خرید کیوی له‌شده، لک‌دار، بسیار نرم و چروکیده که بوی نامطبوعی دارد، خودداری کنید.

نگهداری: کیوی رسیده را می‌توانید به‌مدت ۳ تا ۵ روز در یخچال نگهداری کنید.کیوی نارس را داخل پاکتِ کاغذی گذاشته، در دمای اتاق نگهداری کنید تا رسیده شود.برای تسریع فرآیند رسیدن میوه،آن را داخل پاکت سیب یا موزرسیده قرار دهید.هرگزکیوی رسیده را در کنار سیب، گلابی، موز یا میوه‌هایی که گاز اتیلن متصاعد می‌کنند، نگهداری نکنید؛ زیرا بیش از حد رسیده و زود پلاسیده می‌شود.برای فریزکردن،کیوی‌ها را پس از آماده‌سازی، در ظرف مخصوص فریزر ریخته و با درج تاریخ و اطلاعات، به‌مدت ۴ تا ۶ ماه داخل فریزر نگهداری کنید.

موارد مصرف: می‌توانید از کیوی، در تهیه سالاد و شیرینی‌جات، تزیین گوشت و ماهی و از پوره‌شدن آن جهت تهیه اسموتی و آلاسکا استفاده کنید. آبِ کیوی را گرفته و با آبِ میوه‌های دیگر ترکیب کرده و نوشیدنی دلچسبی تهیه کنید. کیوی پخته را در دسر حاوی شیر و محصولات لبنی دیگر به کار نبرید؛ زیرا پروتئین شیر را حل می‌کند.

هماهنگی طعم: مصرف آن در کنار مرغ، استیک، سالمون، اره‌ماهی، هشت‌پا، فلفل تند، پرتقال و توت‌فرنگی مناسب است.

بلوبری

(Blueberry)



بلوبری در تمام سال یافت می‌شود.

انتخاب: بلوبری مرغوب،خشک، یکدست و به‌رنگ آبی تیره، متمایل به ارغوانی یا آبی بسیار تیره است، طراوت خاصی دارد و دُم و برگ ندارد. از خرید بلوبری قرمزرنگ، له‌شده و کهنه خودداری کنید.

نگهداری: بلوبری را پس از آماده‌سازی در ظرفپلاستیکی دردارریخته و به‌مدت ۵ تا ۷ روز در یخچال نگهداری کنید؛ همچنین می‌توانید آن را به روش ذکرشده برای تمام میوه‌ها، فریز کنید.

موارد مصرف: از آن برای تزیین و طعم‌دارکردن انواع دسر، بستنی، کیک، چیز کیک، سالاد میوه، شیرینی و تارت استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم: در کنار گوشت شکار، خامه، خامه ترش، لیموترش، لیمو شیرین، بادام، نعناع، دارچین، شکلات مطلوب است.







زیتون

(Olive)

در ایران سه نوع زیتون وجود دارد: زیتون روغنی که برای گرفتن روغن استفاده می‌شود، زیتون زرد که کاربرد دوگانه روغن‌گیری و خوراکی دارد و زیتون ماری که مصرف خوراکی دارد. مرغوب‌ترین زیتون ایران، محصول مناطق رودبار و منجیل است. تمام زیتون‌ها طی مرحله رسیدن، به رنگ‌های زردِ کهربایی، بنفش و سیاه درمی‌آیند. رنگ سیاه زیتون، نشانه آخرین مرحله رسیده‌شدن آن است. معمولاً برخی از زیتون‌ها را با استفاده از ۲ تا ۳ درصد -مقدار استاندارد- سولفات فروز، به زیتون سیاه تبدیل می‌کنند. چیدن زیتون، مرحله بسیار حساسی است. هرچه هنگام چیدن، صدمات کمتری به زیتون وارد شود، طعم و کیفیت بهتری خواهد داشت. زیتون مرغوب هنگام مصرف مقداری سفت بوده و زیر دندان احساس می‌شود. از زیتونی که بین شهریور تا مهرماه برداشت می‌شود، برای تهیه کنسرو زیتون سبز و از زیتونی که از آذر تا دی‌ماه چیده می‌شود، برای تهیه کنسرو زیتون سیاه و روغن‌گیری استفاده می‌شود. برای گرفتن تلخی، زیتون‌ها را در ظرف محتوی آب‌نمک قرار دهید تا زمانی‌که تلخی آن از بین برود.

نگهداری: زیتون را داخل ظرف حاوی آب‌نمک ریخته و به‌مدت طولانی در یخچال یا در جای خنک نگهداری کنید. به‌طورکلی بیش از مقدار مصرف یک تا دو هفته، زیتون نخرید.

موارد مصرف: در تهیه پیش‌غذا، اسنک، سس، خمیرِ نان و کاسرول استفاده می‌شود؛ همچنین از زیتون، به‌صورت سنتی در ایران، «زیتون‌پرورده» تهیه می‌کنند که ترکیبی از زیتون روغن‌گیری‌نشده، انار، گردو و ادویه‌جات است و به‌عنوان چاشنی در کنار غذا سرو می‌شود.

هماهنگی طعم: در کنار گوشتِ ماکیان، گوشتِ قرمز، ماهی، پاستا، پنیر، فلفل شیرین، گوجه‌فرنگی، سیر، لیمو ترش، پرتقال، سبزیجات و ادویه مناسب است.

زیتون شکسته

زیتون شکسته، زیتونی است که مراحل روغن‌گیری آن انجام شده است. زیتون ماری‌شنگه و زردزیتون برای تهیه زیتون شکسته خوراکی مورد استفاده قرار می‌گیرند. زیتون شیرین‌شده را ۱۵تا ۲۰ روز در محلول آب‌نمک قرار دهید.

پوره زیتون سیاه (Black Olive Puree)

۱۰۰ گرم زیتون سیاه (بدون هسته)، ۲۰ عدد برگ ریحان تازه (پاک‌شده)، یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون و کمی آب‌لیموترش را داخل دستگاه مخلوط‌کن ریخته و هم بزنید تا مایه یکدستی حاصل شود.





زیتون‌های مرینت‌شده

زیتون با طعم ترش سماق: ۱۵۰ گرم زیتون، ۱۲۵ میلی‌لیتر آب زیتون، ۱ قاشق سوپ‌خوری سماق، ۶۰ میلی‌لیتر روغن زیتون و ۱۲۵ میلی‌لیتر سرکه سفید را مخلوط کرده، در ظرف شیشه‌ای استریل بریزید و در یخچال نگهداری کنید. پس از یک هفته، زیتون مزه‌دارشده آماده مصرف است.

زیتون با طعم خوش گلپر: مانند زیتون با طعم ترش سماق تهیه می‌شود، با این تفاوت که به‌جای سماق از ۱/۲ قاشق سوپ‌خوری گلپر استفاده می‌شود.

زیتون با طعم سیر: مانند زیتون با طعم ترش سماق تهیه می‌شود، با این تفاوت که به‌جای سماق از دو حبه سیر (بدون پوست و خردشده) استفاده می‌شود.

زیتون با طعم پرتقال: ۱۵۰ گرم زیتون، یک قاشق سوپ‌خوری پوست پرتقال رنده‌شده، یک عدد پرتقال فیله و خردشده، مقداری نعناع، یک قاشق سوپ‌خوری زیره سبز، دو حبه سیر، ۴۰ میلی‌لیتر روغن زیتون، یک قاشق سوپ‌خوری آب‌لیموترش تازه، دو قاشق سوپ‌خوری شکر و کمی نمک را مخلوط کرده، در ظرف شیشه‌ای استریل بریزید و در یخچال نگهداری کنید. پس از یک هفته، زیتون مزه‌دارشده آماده مصرف است.

زیتون با طعم ریحان: ۱۵۰ گرم زیتون، دو حبه سیر نگینی خردشده، ۴۰ میلی‌لیتر روغن زیتون، ۲ قاشق سوپ‌خوری آب‌لیموترش، ۱/۴ قاشق سوپ‌خوری فلفل سیاه، یک قاشق سوپ‌خوری ریحان خردشده، دو قاشق سوپ‌خوری جعفری خردشده، دو قاشق سوپ‌خوری شکر و کمی نمک را مخلوط کرده، در ظرف شیشه‌ای استریل بریزید و به‌مدت یک هفته در یخچال نگهداری کنید.

زیتون با طعم تمرهندی: در ظرفی، ۱۰۰ گرم تمرهندی را در ۱۲۵ میلی‌لیتر آب زیتون به‌مدت یک ساعت خیس کنید، سپس در صافی بریزید و با فشار پشت قاشق، هسته و پوسته آن را جدا کرده و عصاره آن را از صافی رد کنید. عصاره تمرهندی را با ۱۵۰ گرم زیتون، ۶۰ میلی‌لیتر روغن زیتون و یک ساقه رزماری مخلوط کرده، در ظرف شیشه‌ای استریل بریزید و در یخچال نگهداری کنید.



گلابی

(Pear)

گلابی معمولی یا گلابی اروپایی میوه آبداری است که معمولاً شکل کشیده‌ای دارد. منشأ گلابی آسیایی، کوه‌های البرز است. انواع مختلف از گونه وحشی آن در جنگل‌های گیلان رشد می‌کند که طعم آن ترش و شیرین است. فصل گلابی پاییز و زمستان است.

موارد مصرف: بهتر است گلابی تازه را باپوست مصرف کنید، زیرا مقدار املاح موجود در پوستِ گلابی، دو برابر گوشت آن است؛همچنین می‌توانید گلابی را به‌همراه آب‌انار و شکر بپزید و دسر بسیار خوشمزه‌ای به‌نام «گلابی و شیره انار»تهیه کنید

هماهنگی طعم: گلابی با پنیر بلوچیز و پارمزان، شاهی آبی، لیمو، انار، گردو، بادام، دارچین، زنجبیل، باتراسکاچ، شکلات، ترخون، وانیل و سرکه بالزامیک هماهنگی طعم دارد.

گلابی‌های آسیایی

(Asian Pear)



این میوه،بومی چین، ژاپن و کره است. درخت‌های گلابی آسیایی، در شرق آسیا و مناطق سرد و مرطوب استرالیا، هند و زلاندنو رشد می‌کنند. معمولاً به‌نام ناشی(Nashi)، گلابی کره‌ای، گلابی ژاپنی و سیب گلابی خوانده می‌شوند. در دو نوع کلی وجود دارد: گلابی قرمزگرد با پوست سبز مایل به برنز یا زرد و گلابی سبزکشیده با پوست سبززرد؛ همگی آن‌هاآبدار با بافتی ترد و سفت و طعمی شیرین هستند. فصل این گلابی، معمولاً از اوایل تابستان تا اوایل پاییز است. روی درخت رسیده می‌شوند، بافت سفت و رایحه خوبی دارند و به‌محض چیدن، قابل خوردن هستند.

انتخاب: از خرید گلابی‌های نرم و چروکیده خودداری کنید.

نگهداری: ازآنجاکه پوست حساسی دارند، باید هریک را جداگانه بسته‌بندی و نگهداری کنید.

موارد مصرف: مانند دیگر انواع گلابی، برای جلوگیری از خرابی و قهوه‌ای‌رنگ‌شدن، باید پس از برش، آن را به آب‌لیموترش آغشته کنید. می‌توانید تازه این میوه را پوست گرفته، هسته‌های آن را درآورید و گوشتِ آن را میل کنید یا ورقه‌ای خرد کرده و در سالاد میوه بریزید. برای مایه درست‌کردن آب گرفته یا خرد کنید،این میوه در ژاپن،به‌صورت نمک‌زده، میل می‌شود. همچنین می‌توانید از آب‌پزشده آن، برای شیرین‌کردن سس‌های آسیایی و شربت ادویه‌دار استفاده کنید.

گلابی تیغ‌دار

(Prickly Pear)



خمره‌ای‌شکل است و به نام«انجیر هندی»یا«گلابی کاکتوسی»نیز شناخته می‌شود. این گلابی، نوع خاصی از میوه کاکتوس است که بومی آمریکای مرکزی و ایالات متحده آمریکا می‌باشد؛ اما امروزه در بسیاری از نقاط دنیا پرورش داده می‌شود. همان‌طورکه از نامش پیداست، سطحِ آن دارای خال‌های کوچک، تیز و خارمانند است. وقتی نارس است، سبز کم‌رنگ و پس از رسیده‌شدن، بیشتر آن سرخ‌رنگ می‌شود. گوشتِ صورتی‌رنگ آن معطر، شیرین و بافتی مانند هندوانه و گرمک دارد. دانه‌های درون آن، به‌صورت خام و تازه، قابل خوردن هستند، اما پس از پخت، سفت می‌شوند. در زمستان پیش از ورود به بازار، تیغ‌های پوستِ آن را با دستگاه جدا کرده، سپس میوه را عرضه می‌کنند. با این‌حال، بهتر است موقع جداکردن پوستِ میوه، دقت کنید تا تیغ‌های بسیار ریز آن، دست‌تان را زخمی نکند.

انتخاب: هنگام خرید، میوه سالم و له‌نشده را بخرید.

موارد مصرف: گلابی تازه را به‌صورت ورقه‌ای خرد کرده و در سالاد میوه، نوشیدنی، کمپوت، سس و بستنی استفاده کنید.

هماهنگی طعم: مصرف آن به‌همراه لیمو، انبه، پشن‌فروت، خامه و زنجبیل مناسب است.



پاپایا

(Papaya)

نام دیگر آن «پاوپاو» است. این میوه در مناطق استوایی و شبه‌استوایی مانند هاوایی و آمریکای جنوبی می‌روید و در تمام طول سال در دسترس است. اندازه و شکل آن متغیر بوده، اما معمولاً به‌ شکل یک گلابی کشیده است که پوستی نازک و براق به رنگ زرد یا سبز، گوشتی به‌رنگ صورتی‌نارنجی و طعمی شیرین دارد.

موارد مصرف: این میوه و برگ‌های آن، حاوی آنزیمی به‌نام پاپایین است که برای ترد و نرم‌کردن گوشت استفاده می‌شود. از آن به‌صورت تازه در سالاد، دسر و سالسا استفاده می‌شود یا آبِ آن را می‌گیرند و به‌عنوان نوشیدنی سرو می‌کنند. درصورتی‌که پاپایا نرسیده است، می‌توانید آن را مانند سبزیجات بخارپز و میل کنید یا خرد کرده و در سوپ بریزید یا آن را به‌صورت شکم‌پر و به‌عنوان ساوری (دسر) استفاده کنید.



پاپایای مکزیکی (Mexican Papaya)

پاپایایی درشت و آبدار، با گوشتی سفت به‌رنگ زرد، صورتی یا نارنجی است.

پاپایای هاوایی (Hawaiian Papaya)

نوعی از خانواده پاپایاهای سولو است که دلیل نام‌گذاری آن، این است که فقط برای خوردن یک نفر کافی است و پوستی نرم و فضای خالی بیشتری برای هسته‌ها دارد.

انتخاب: پاپایایی را انتخاب کنید که نسبت به حجمش، سنگین‌تر بوده و پوستی صاف، بدون لکه و ترک داشته باشد. میوه رسیده، بوی شیرینی دارد و اگر آن را کمی فشار دهید، جای دست روی آن می‌ماند. از خرید پاپایایی که روی آن فرورفتگی یا اثر لهیدگی وجود دارد، خودداری کنید.

نگهداری: پاپایای رسیده را می‌توانید تا یک هفته در یخچال نگهداری کنید. پاپایای کال را در مرحله اول به‌مدت ۵ تا ۷ روز، در مرحله دوم به‌مدت۲ تا ۴ روز و در مرحله سوم به‌مدت ۱ تا ۲ روز، در دمای اتاق نگهداری کنید تا رسیده شود. برای تسریع در فرایند رسیده‌شدن پاپایا، آن را در کنار موز و سیب، در پاکت‌های کاغذی قرار دهید و پس از رسیدنِ کامل، آن را در یخچال نگهداری کنید. پاپایای برش‌خورده در معرض هوا سیاه نمی‌شود.

موز

(Banana)

در رنگ‌های سبز، زرد و قرمز وجود دارد و در تمام فصول برداشت می‌شود. در فصول گرم، زردرنگ و در فصول سرد به‌رنگ زرد با انتهایی سبزرنگ است.

انتخاب: موز مرغوب، پوست سفتی دارد که وجود لکه‌های قهوه‌رنگ روی آن، نشانه رسیده‌بودن موز است. هرچه موز رسیده‌تر باشد، تعداد این لکه‌ها بیشتر است. از خرید موز سیاه، کهنه و کال که ابتدا و انتهای آن سبز رنگ است خودداری کنید. هضم موز نارس و کال، به‌دلیل داشتن نشاسته زیاد دشوار است.

نگهداری: موز را می‌توانید تا یک هفته در یخچال نگهداری کنید. در این صورت، رنگ پوستِ آن سیاه می‌شود، اما گوشتِ آن، تا مدت یک هفته سالم و تازه باقی می‌ماند. میوه موز به‌دلیل تولید گاز اتیلن، موجب خرابی سایر میوه‌ها می‌شود. بنابراین بهتر است آن را جدا از سایر میوه‌ها نگهداری کنید؛ اما می‌توانید این میوه را در کنار میوه‌های نارس قرار دهید تا موجب تسریع در رسیده‌شدن آن‌ها شود. درصورتی‌که موز خریداری‌شده کال است، جهت کُندکردن زمانِ رسیده‌شدن، آن را داخل یخچال نگهداری کنید و به‌منظور تسریع در رسیدن، موز را به‌مدت یک هفته در پاکت کاغذی در دمای اتاق قرار دهید. برای تازه‌نگه داشتن موز، می‌توانید لابه‌لای آن‌هاکاغذ گذاشته و آن‌ها را داخل کیسه پلاستیکی، در هوای آزاد قرار دهید. جهت فریزکردن، موزها را پس از آماده‌سازی، در ظرف مخصوص فریزر گذاشته، با درج تاریخ و اطلاعات، به‌مدت ۸ تا ۱۲ ماه در فریزر نگهداری کنید.

موارد مصرف: موز بدون پوست را به‌صورت ورقه‌ای خرد کرده و در سالاد میوه بریزید یا آن را پوره کرده و در تهیه اسموتی، کیک، شیرینی، تارت و نوشیدنی‌های متنوع استفاده کنید. «شیرموز» معروف‌ترین نوشیدنی است که با موز تهیه می‌شود. می‌توانید برای تهیه بنیه موز، آن را از وسط دو نیم کرده یا به‌صورت حلقه‌ای برش دهید و روی آن، کمی خاک قند بپاشید؛ سپس آن‌ها را در خمیر بنیه غلتانده و در روغن فراوان و داغ سرخ کنید.

هماهنگی طعم: استفاده از آن در کنار مرغ، خامه، ماست، شیر، نارگیل، گردو، شکلات، قهوه، زنجبیل و شکر مناسب است.







آناناس

(Pineapple)

این میوه برزیل است، اما امروزه در جنوب ایران نیز یافت می‌شود. پوسته آناناس به‌رنگ زرد، سبز، قرمز مایل به قهوه‌ای و برگ‌هایش سبزآبی است. رسیده‌شدن آناناس پس از چیدن، متوقف می‌شود.

انتخاب: آناناس مرغوب لکه‌های زردرنگ وعطری شیرین دارد. از نظر وزنی سنگین‌تر از حجمش بوده وبه‌رنگ طلایی و عاری از هرگونه شکستگی، سفتی و رنگ‌پریدگی است. تاج برگ‌های آناناس، سفت و برگ‌ها براق هستند، اما برگ نوع رسیده آن، از بالا به‌راحتی جدا می‌شود. از خرید آناناس‌هایی که بوی ماندگی و ترشیدگی می‌دهند، خودداری کنید. آناناس رسیده، به راحتی برگ بالای آن قابل جداشدن از آناناس است.

نگهداری: آناناس برای نگهداری به هوای خنک نیاز دارد، اما سرمای یخچال برای آن مناسب نیست. می‌توانید آن را به‌مدت ۲ تا ۳ روز، در دمای اتاق نگهداری کنید؛ این کار به آبدارترشدن آن کمک می‌کند.

موارد مصرف: ابتدا سر آناناس را با چاقو جدا کنید، سپس پوست خاردار آن را بگیرید. گوشت میوه را به‌صورت حلقه‌ای خرد کنید یا از بالا به پایین برش داده و مغز چوبی آن را درآورید. می‌توانید از دستگاه‌های مخصوص پوست‌کن و حلقه‌کن آناناس استفاده کنید.از این میوه در تهیه ژله، مربا، کمپوت، سالاد، سالسا، خمیر شیرینی‌پزی، دسر، نوشیدنی و اسموتی استفاده می‌شود.

هماهنگی طعم: مصرف آن در کنار مرغ، اردک، پنیر، ماهی، نارگیل، زنجبیل، دارچین، فلفل سیاه و میگو مناسب است.











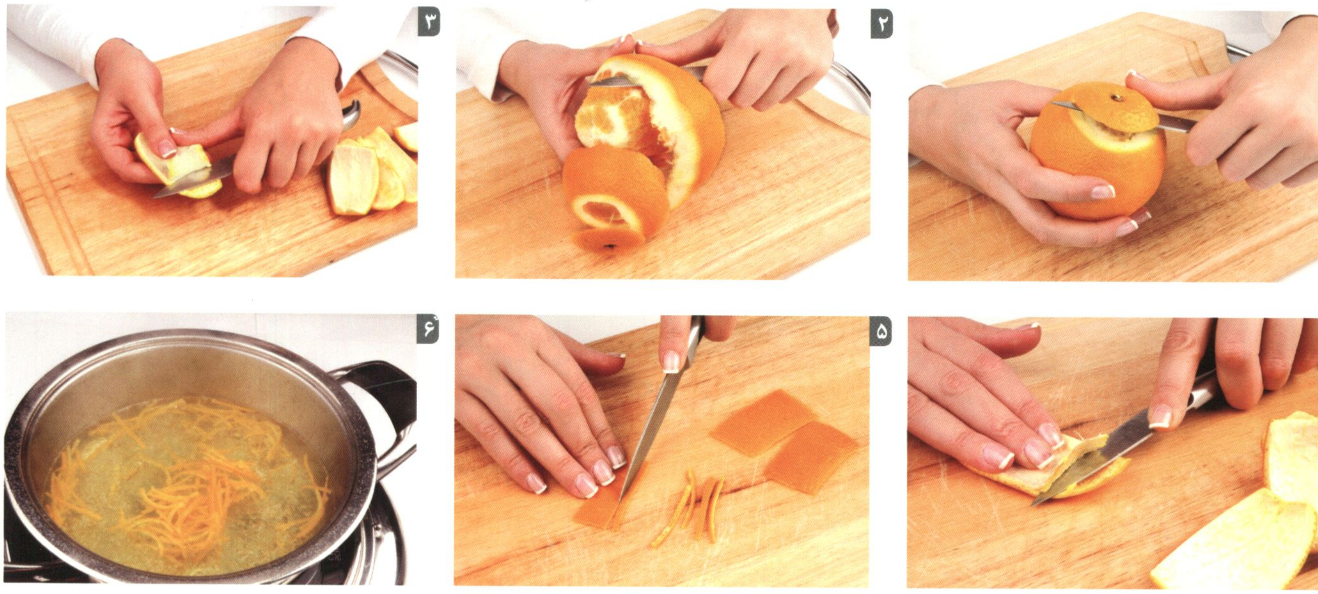




مركبات

تلخی‌گرفتن پوست مرکبات (پرتقال، گریپ‌فروت، لیموترش، کامکوات و...)

قسمت سفیدی پوست مرکبات را جدا کنید، سپس پوست آن‌ها را خلالی خرد کرده و یک تا دو روز در آب نیمه‌گرم خیس کنید (در این مدت آب آن را ۲ تا ۳ بار عوض کنید). خلال‌ها را ۳ بار و هر بار به‌مدت ۳ دقیقه در آب جوش جوشانده، آبکش کنید و بلافاصله به‌مدت چهار دقیقه در آب سرد قرار دهید تا تلخی آن‌ها گرفته شود. تلخی خلال‌ها را در ظرفی از جنس روی یا آلومینو نگیرید، زیرا باعث کاهش شفافیت و بدرنگ‌شدن آن‌ها می‌شود. برای این کار، بهتر است از ظروف لعابی یا استیل استفاده کنید.



شیرین‌کردن خلال‌ها

به‌ازای هر یک پیمانه خلال، ۱/۲ پیمانه شکر را در دو پیمانه آب حل کنید و روی حرارت قرار دهید. زمانی که جوش آمد، مرکبات را داخل آن ریخته و بگذارید با حرارت ملایم بجوشد تا شربت شیرین شود.



خشک‌کردن پوست مرکبات

قسمت سفیدی پوست مرکبات را جدا کنید، سپس پوست آن‌ها را خلالی خرد کرده و در سینی بریزید و آن را به‌مدت سه ساعت روی شوفاژ قرار دهید تا خشک شود. در این مدت چند بار آن را زیر و رو کنید. برای استفاده از خلال‌های خشک، آن را سه ساعت در آب نیمه‌گرم خیس کرده، سپس تلخی آن‌ها را بگیرید و شیرین کنید.



آب‌گیری مرکبات

برای گرفتن آب مرکباتی مانند پرتقال، لیموترش و نارنج، بهتر است آن‌ها را به‌مدت ۳۰ ثانیه در ظرفی حاوی آبِ داغ،داخل ماکروویو قرار دهید، سپس آن‌ها را دو نیم کرده، با دستگاه آب‌میوه‌گیری دستی یا برقی، آبِ آن‌ها را بگیرید و از صافی رد کنید تا آبِ میوه صاف و یکدست شود.





پرتقال (Orange)

پرتقال میوه‌ای پیوندی از جنوب شرقی آسیا (چین و هند) است که احتمالاً در دوران باستان از پیوند نارنگی و پومیلو به وجود آمده است. نوع ایرانی پرتقال که ایتالیایی‌ها از قرن ۱۱ میلادی کشت آن را در جنوب اروپا رایج کردند، تلخ بود و جای خود را از قرن ۱۵ میلادی به نوع شیرین‌تر داد که تاجران کشور پرتغال از هندوستان وارد و کشت کردند.

انتخاب: پرتقالی را انتخاب کنید که سفت بوده و وزن آن نسبت به حجمش، سنگین‌تر باشد و آثار خرابی، کدری و لهیدگی روی پوست آن نباشد.

نگهداری: می‌توانید پرتقال را به‌مدت یک هفته در محیطی خنک مانند یخچال نگهداری کنید.

موارد مصرف: انواع پرتقال، اعم از خونی و ساده را می‌توانید در تهیه انواع غذا، کیک، دسر، شیرینی، آلاسکا، ژله، نوشیدنی، مربا، مارمالاد و به‌صورت فیله‌شده در تهیه انواع سالاد از جمله سالاد اسفناج همراه با پنیر پارمزان و سالاد کاهو استفاده کنید؛ همچنین آب‌پرتقال در تهیه انواع سس، سوپ و خورش کاربرد فراوانی دارد. رنده پوست پرتقال نیز ازجمله طعم‌دهنده‌های بسیار معطر است که در شیرینی‌پزی کاربرد فراوانی دارد. پرتقال خواص درمانی بی‌شماری دارد، به‌طور مثال، سرشار از ویتامین C، ضد سرطان، تقویت‌کننده معده، کاهش‌دهنده کلسترول خون، ضد سرماخوردگی، کاهش‌دهنده غلظت خون، افزایش‌دهنده جذب آهن و ضد کم‌خونی است و جوشانده برگ آن برای کاهش ورم و دردهای عضلانی مفید است.

کامکوات (Kumquat)



کامکوات در زبان چینی به معنی نارنج طلایی است. تفاوت کامکوات و پرتقال در این است که کامکوات را می‌توان با پوست مصرف کرد. پوست کامکوات دارای طعم شیرین و به‌رنگ زردِ طلایی تا نارنجی متمایل به سرخ و طعم گوشت آن، ترش است. کامکوات به دو شکل گرد و تخم‌مرغی وجود دارد. به‌عنوان‌مثال هونگ‌کونگ(تقریباً گرد)، مارومی(گرد)،میوا(گرد بزرگ) و ناگامی(تخم‌مرغی) است. هونگ‌کونگ، گونه وحشی کامکوات است که رسیده آن گوشتی است و پوستی نازک به‌رنگ نارنجی یا قرمز مایل به زرد دارد. میوه کامکوات پیوندی بین ناگامی و مارومی بوده و دارای پوستی بسیار ضخیم به‌رنگ نارنجی مایل به زرد و طعمی شیرین است. میوه این نوع کامکوات، اغلب بی‌دانه و برای مصرف تازه از سایر انواع آن بهتر است. ناگامی که فراوان‌ترین گونه زیر کشت در ایالات متحده است، میوه‌ای بیضی‌شکل، نرم و خوش‌طعم است و پوستی به‌رنگ زرد روشن دارد.

انتخاب: کامکوات مرغوب، سفت و بدون لک بوده، پوست روشن و یکدستی دارد و وزن آن نسبت به حجمش، سنگین‌تر است. از خرید کامکوات‌هایی که پوست آسیب‌دیده و بسیار نرمی دارند، خودداری کنید.

نگهداری: بهتر است کامکوات را بلافاصله پس از تهیه، مصرف کنید؛ زیرا این میوه برخلاف سایر مرکبات، ماندگاری طولانی ندارد. کامکوات‌ها را به‌مدت کوتاه در دمای اتاق نگهداری کنید و برای افزایش ماندگاری، آن‌ها را تا چند روز، داخل پاکت کاغذی در یخچال قرار دهید، همچنین می‌توانید آن را به روش ذکرشده برای تمام میوه‌ها، فریز کنید.



نارنگی (Tangerine)

در طعم‌های ترش و شیرین و رنگ‌های سبز تا نارنجی موجود است و انواع گوناگونی دارد، مانند رابینسون، یافا و... . نارنگی «یافا»، میوه‌ای کوچک و پرهسته و پوستی ضخیم دارد واز نارنگی مجلسی شیرین‌تر است. فصل نارنگی زمستان است.

انتخاب: نارنگی‌ها به‌دلیل پوست نرم و آزادی که دارند، پف‌دار هستند. وزن نارنگی مرغوب نسبت به اندازه‌اش، سنگین بوده و پوستی براق و به‌رنگ نارنجی تیره دارد. البته تکه کوچک سبزرنگ انتهایی آن، در مرغوبیت میوه بی‌تاثیر است. از خرید نارنگی‌هایی که روی پوست آن‌ها، لکه‌های نرم و غیرمعمولی وجود دارد، خودداری کنید.

نگهداری: نارنگی را می‌توانید به‌مدت حداکثر ۲ هفته در یخچال نگهداری کنید یا آن را پس از آماده‌سازی، در ظرف مخصوص فریزر ریخته وبا درج تاریخ و اطلاعات، به‌مدت ۴ تا ۶ ماه داخل فریزر نگهداری کنید.



دارابی (گریپ‌فروت)

(Grapefruit)

خاستگاه گریپ‌فروت مناطق مدیترانه است واین میوه در رنگ‌های زرد کم‌رنگ تا صورتی و قرمز وجود داشته و عمدتاً تلخ است. براساس رنگ گوشتِ میوه، به سه دسته سفید، صورتی و قرمز تقسیم می‌شوند. به‌دلیل اینکه دارابی مانند انگور به‌صورت گروهی وَ به تعداد زیاد، حتی تا ۱۲عدد روی یک شاخه می‌روید، در انگلیسی به آن «انگورمیوه» یا «گریپ‌فروت» می‌گویند. گریپ‌فروت رسیده، ترش و شیرین و کمی تلخ است. نوعی از آن در شمال ایران می‌روید که گوشتی قرمز دارد و به آن «توسرخ» می‌گویند.فصل گریپ فروت پاییز تا بهار است.

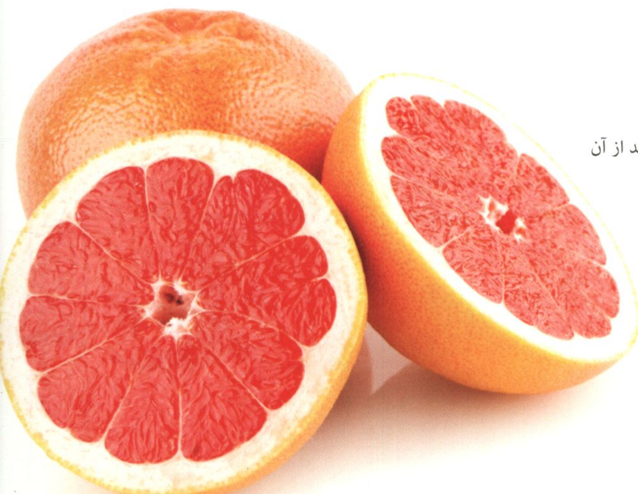
موارد مصرف: پوست این میوه را می‌توانید آب‌نبات کنید. همچنین می‌توانید آبمیوه آن را به عنوان نوشیدنی مصرف کنید. همچنین گریپ‌فروت لاغرکننده، ضدعفونی‌کننده، ضداسهال، خواب‌آور، ضدسرماخوردگی و تب‌بر، هضم‌کننده غذا، موثر در دفع سنگ کلیه و مثانه، درمان‌کننده بیماری‌های قلبی، کاهش‌دهنده کلسترول، ضد سرطان، کاهش‌دهنده وزن و چربی‌سوز است.

آب و فیله‌های گریپ‌فروت را به همراه کمی فلفل قرمز و سه قاشق سوپ‌خوری شکر قهوه‌ای در قابلمه‌ای بریزید تا کمی بپزد و سس غلیظ و یکدستی حاصل شود، سپس ماهی سالمون را گریل کرده، روی آن مقداری نمک و فلفل بپاشید؛ در آخر، سس آماده‌شده گریپ‌فروت را روی آن بریزید و سرو کنید. این یک وعده غذایی انرژی‌زا و بسیار خوشمزه است که ارزش غذایی بالایی نیز دارد. در صورت تمایل، به‌جای ماهی سالمون می‌توانید از مرغ گریل‌شده نیز استفاده کنید.

برای صرف یک میان‌وعده متفاوت، در ظرفی، فیله خردشده گریپ‌فروت را با فیله خردشده پرتقال مخلوط کرده و مقداری عسل به آن اضافه کنید، سپس روی آن را با برگ‌های نعناع تزیین و سرو کنید.

پوست گریپ‌فروت (تلخی‌گرفته و شیرین‌شده) را می‌توانید همانند پوست پرتقال یا لیموترش در تهیه انواع دسر، مربا و مارمالاد استفاده کنید.

هماهنگی طعم: مصرف آن به‌همراه مرغ، گوشت دودی، میگو، آووکادو، اسفناج، لیمو، نعناع، زنجبیل، جوز، نارگیل، عسل و شکر قهوه‌ای مناسب است.



گریپ‌فروت قرمز

(Red Grapefruit)

این میوه تقریباً فاقد هسته بوده و گوشت قرمز این نوع میوه،طعم شیرین و آبداری دارد. می‌توانید از آن برای تهیه سالاد و کمپوت استفاده کنید یا آبِ آن را گرفته و میل کنید.

انتخاب: گریپ‌فروتی را انتخاب کنید که معطر، گرد و دارای پوستی صاف است و وزن آن نسبت به حجمش سنگین‌تر است که در اصل نشانه آبداربودن آن است. از خرید گریپ‌فروت‌هایی که بیضی‌شکل هستند یا پوست زبر، پفی یا نرم دارند، پرهیز کنید. پوست اسفنجی نرم، نشان‌دهنده کم آبی و خشک‌بودن میوه است.؛ اما توجه کنید که پوست سبز کم‌رنگ، به‌معنای نارس‌بودن میوه نیست.

نگهداری: گریپ‌فروت را می‌توانید تا یک هفته در دمای اتاق نگهداری کنید، اما در صورتی‌که آن را در یخچال قرار دهید، بین شش تا هشت هفته سالم می‌ماند. قبل از آب‌گیری یا خوردن گریپ‌فروت، آن را در دمای اتاق قرار دهید.

گریپ‌فروت سفید

(White Grapefruit)



معمولاً ترد و بسیار آبدار است و گوشتی به‌رنگ زرد کمرنگ دارد که از آن بیشتر برای تهیه عصاره استفاده می‌شود.

فیله‌کردن

برای فیله‌کردن گریپ‌فروت، سه روش وجود دارد؛

روش اول: گریپ‌فروت را از وسط دو نیم کرده و با چاقو از مرکز گریپ‌فروت به سمت پوستِ آن، برش‌هایی عمیق روی سطح میوه ایجاد کنید، سپس چاقو را در قسمت انتهای گریپ‌فروت قرار داده و به سمت بالا فشار دهید تا فیله از پوستِ آن جدا شود. در صورت تمایل می‌توانید مقداری شکر روی فیله‌های گریپ‌فروت بریزید و میل کنید.

روش دوم: قسمت بالا و پایین گریپ‌فروت را با چاقو ببرید تا بتوانید آن را به‌راحتی روی سطحی صاف قرار دهید، سپس با چاقو، پوست آن را از بالا به پایین جدا کنید. با چاقویی ظریف‌تر، برشی عمودی روی گریپ‌فروت ایجاد کنید تا به مرکز میوه برسید. این کار را یک بار دیگر تکرار کنید، سپس چاقو را به سمت خارج گریپ‌فروت فشار دهید تا فیله آن جدا شود. این روش را تکرار کنید تا میوه کاملاً فیله شود.

روش سوم: طبق روش فوق، پوست گریپ‌فروت را بگیرید و با چاقو آن را به‌صورت حلقه‌ای برش دهید. این روش، روشی مناسب برای استفاده از گریپ‌فروت در سالاد است.



لیمو (Lime)

این میوه دارای انواع گوناگونی است که از نظر اندازه، رنگ و پوست با هم متفاوتند و در دو نوع شیرین و ترش وجود دارند. مانند لیموی شیراز، لیموعمانی، لیموی شیشه‌ای و لیموی جهرمی. نوعی لیمو نیز وجود دارد که به لیموی انگشتی معروف است و داخل آن، پالپ‌های کوچک حباب‌مانندی وجود دارد که سرشار از آب‌لیمو است.

انتخاب: لیموترش مرغوب میوه‌ای سفت، گوشتی و براق است. از خرید لیمویی بیش از اندازه، زردنگ است یا پوستی با لکه‌های قهوه‌ای دارد اجتناب کنید. لیموشیرین پس از برش، به‌دلیل ترکیب با اکسیژن هوا، به‌سرعت تلخ می‌شود و به‌همین‌دلیل، سرانه مصرف آن کمتر از لیموترش است.

موارد مصرف: از این میوه برای تهیه آب‌لیموترش، سالاد، مرینیت‌کردن گوشت، انواع غذا، نوشیدنی و کوکتل استفاده می‌شود. پیش از مصرف، لیموترش را خارج از یخچال قرار دهید تا به دمای محیط برسد؛ همچنین آن را خشک کرده و با نام لیموعمانی در تهیه غذا استفاده می‌کنند. برای تهیه لیموعمانی، به بخش ادویه‌جات مراجعه کنید.





لیمو سنگی

(Lemon)

لیموسنگی، لیموترشی است با پوست زرد روشن که در آب‌وهوای گرم مانند مدیترانه رشد می‌کند و در فصل زمستان به بازار می‌آید. اندازه و شکل آنها متفاوت است و پوست‌شان می‌تواند صاف یا ناهموار و نازک یا ضخیم باشد. برای آب‌گیری بهتر است لیموسنگی با پوست نازک را انتخاب کرده و آن را در دمای اتاق قرار دهید. لیموسنگی را می‌توانید حداکثر به‌مدت دو هفته در یخچال نگهداری کنید یا حلقه‌ای خرد کرده، در فویل بپیچید و در یخچال یا فریزر قرار دهید؛ همچنین می‌توانید آن را به‌صورت درسته در فریزر منجمد کنید.



آب‌لیموترش

(Lemon Juice)

طعم و عطر مطبوع آب‌لیموترش تازه به لیمو و پوست نازک آن بستگی دارد. بهترینِ آن برای تهیه آب‌لیموترش، لیموی شیرازی است. برای تهیه آب‌لیموترش، لیموترش تازه را با پوست به‌مدت ۳۰ ثانیه در مایکروویو و یا ۵۰ ثانیه در آبِ درحال‌جوش ریخته، بلافاصله آبکش کنید. سپس برش داده و با دستگاه مخصوص، آب آن را بگیرید. آب‌لیموترش به‌دست‌آمده را در شیشه‌های کوچک استریل‌شده بریزید و در محلی دور از نور خورشید قرار دهید.

هماهنگی طعم: مصرف آن در کنار ماکیان، ماهی، صدف‌داران، گوجه‌فرنگی، آووکادو، لیموی درشت، انبه، صیفی‌جات، ادویه‌جات و نعناع مناسب است.



نارنج (Bitter Orange)

درخت نارنج در شمال و جنوب ایران رشد می‌کند. میوه نارنج دارای پوشش مومی‌شکلی است که باعث محافظت از میوه در محیط طبیعی خود می‌شود. نارنج مرغوب، نارنجی و سنگین وزن است.

انتخاب: نارنج مرغوب، نارنجی‌رنگ و سنگین‌وزن است. نارنجی که همه پوست آن به‌رنگ نارنجی نشده و هنوز سبز است، نارس است.

نگهداری: نارنج را می‌توانید تا دو هفته در یخچال نگهداری کنید. برای فریزکردن، نارنج را پس از آماده‌سازی، در ظرف مخصوص فریزر ریخته و با درج تاریخ و اطلاعات، به‌مدت ۴ تا ۶ ماه در فریزر نگهداری کنید.

رب‌نارنج

نارنج‌ها را شسته و از وسط دو نیم کنید. سپس آبِ آن‌ها را کاملاً بگیرید و پس از ردکردن از صافی، به‌همراه مقداری نمک در ظرفی ریخته، روی حرارت ملایم قرار دهید تا بجوشد و رب، کاملاً غلیظ شود (حرارت باید ملایم باشد تا رب ته نگرفته و طعم آن عوض نشود)؛ سپس آن را از روی حرارت بردارید و پس از سردشدن، در بطری استریل‌شده ریخته و در محلی خنک نگهداری کنید.

آب‌آهک و تلخی‌گرفتن بهارنارنج

بهارنارنج را به‌مدت ۳ تا ۴ ساعت در آب‌آهک قرار دهید. سپس آن را کاملاً شسته و ۲ بار در آبِ جوش بجوشانید(هر بار، آبِ آن را عوض کنید). پس از آن، بهارنارنج را به‌مدت ۲۴ ساعت، در آبِ معمولی قرار دهید تا تلخی آن گرفته شود (در این مدت، سه تا چهار بار آبِ آن را عوض کنید).

اسانس بهارنارنج

از گل‌های درخت نارنج یا پرتقال به روش تقطیر یا بخار تهیه می‌شود. رنگ اسانس حاصل، زردِ مایل به کهربایی است و در مجاورت نور، قرمزرنگ می‌شود. طبیعت آن گرم و خشک است.



روغن

روغن به نوعی چربی اطلاق می‌شود که در دمای محیط به حالت مایع است. روغن انواع مختلفی دارد؛ نوع خوراکی آن را معمولاً از چربی‌های نباتی (گیاهان، مغز میوه، دانه گیاه) یا حیوانی به‌دست می‌آورند. البته بیشتر چربی‌های حیوانی در دمای محیط، جامد و چربی‌های گیاهی، مایع هستند. روغن به‌دلیل چگالی کمتری که نسبت به آب دارد، با آن مخلوط نمی‌شود و روی آب شناور می‌ماند. اصلی‌ترین مصرف روغن سرخ‌کردن و پخت‌وپز است و گاهی از آن جهت نگهداری مواد غذایی نیز استفاده می‌شود. روغن‌های گیاهی از گیاه یا دانه آن استخراج می‌شوند و برخی از آن‌ها مانند روغن دانه شلغم یا روغن پنبه‌دانه، بدون انجام فرآوری مخصوص، برای مصرف غذایی مناسب نیستند. روغن‌های نباتی از انواع چربی، استرهای گلیسرین و همچنین مخلوط انواع مختلف اسید چرب استخراج می‌شوند. این روغن‌ها در آب حل نمی‌شوند، اما در برخی حلال‌های آلی، محلول هستند.



انتخاب

روغن باید متناسب با نوع مصرف باشد، به‌عنوان مثال برای سالاد از روغن زیتون و برای سرخ‌کردن، از روغن مخصوص سرخ‌کردنی استفاده کنید. هنگام خرید، روغن‌هایی را که در قفسه‌های دور از نور و حرارت قرار دارند و در ظروف تیره‌رنگ و سالم بسته‌بندی شده‌اند را انتخاب کنید. همچنین به اطلاعات مندرج روی بسته‌بندی که شامل تاریخ مصرف، شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت و علامت استاندارد است، توجه کنید.

بهتر است از روغن‌هایی استفاده کنید که از ترکیب چندین نوع روغن (کلزا، ذرت، کانولا، زیتون، آفتابگردان و...) تهیه شده‌اند.

نگهداری

روغن را همیشه در ظرف تیره‌رنگ، دربسته و در جای تاریک نگهداری کنید و از قراردادن روغن در کنار اجاق گاز بپرهیزید، زیرا حرارت گاز باعث تسریع در فساد روغن می‌شود. همچنین از مصرف مجدد روغن استفاده‌شده یا انتقال آن به ظرف اصلی روغن پرهیز کنید.

نکات استفاده از روغن

برای تهیه غذاهای سرخکردنی، حتماً از روغن مخصوص آن استفاده کنید، سایر روغن‌ها در معرض حرارت زیاد با مواد غذایی، ترکیباتی مضر و سرطان‌زا ایجاد می‌کنند، زیرا در فرآیند تولید روغن‌های سرخکردنی، دو نوع آنتی‌اکسیدان به آنها اضافه می‌شود تا مقاومت روغن در برابر حرارت، بیشتر شده و کمتر دود کند. با این وجود، در زمان استفاده از روغن‌های سرخکردنی نیز حرارت را کنترل کرده تا روغن دود نکند و تیره‌رنگ نشود.

برخلاف این تصور که می‌توان روغن سرخ‌کردنی را چندین‌بار استفاده کرد، باید بدانید هنگام سرخ‌کردن، به دلیل افزایش حرارت تا ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد، ماده‌ای سرطان‌زا به نام «آکریلامید» تولید می‌شود که با هر بار مصرف مجدد روغن، میزان آن به طور تصاعدی افزایش پیدا خواهد کرد.

در زمان اضافه کردن مواد غذایی به روغن، دقت کنید. روغن کمی داغ و گرم باشد، زیرا در این صورت، به مقدار کمتری جذبِ مواد غذایی می‌شود.

هنگام استفاده از روغن داغ، فاصله خود را با تابه حفظ کنید؛ زیرا در زمان تفت‌دادن مواد غذایی آبدار یا بسیار سرد در روغن داغ، روغن به سمت شما می‌پرد.

پس از تفت‌دادن برخی از مواد غذایی مانند بادنجان و سیب‌زمینی، بهتر است آنها را روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود.

توجه داشته باشید که نباید در مصرف روغن‌ها زیاده‌روی کرد، زیرا کالری زیادی دارند و بهراحتی موجب افزایش وزن می‌شوند. به‌علاوه باید به اصل تنوع و تناسب توجه داشت و از روغن‌های مختلف به مقدار مناسب استفاده کرد.



روغن زیتون



کشورهای حوزه مدیترانه، مناطق تابستانی گرم و زمستانی معتدل، تولیدکننده‌های روغن زیتون به‌شمار می‌آیند. بزرگ‌ترین تولیدکننده روغن زیتون و تأمین‌کننده بیش از نیمی از روغن زیتون‌های مصرفی جهان، اسپانیا است و کشورهای ایتالیا و یونان نیز از نظر رتبه‌بندی در مقام‌های دوم و سوم قرار دارند. روغن زیتون با توجه به آب‌وهوای منطقه، نوع زیتون و روش‌های تولید آن، دارای عطر و طعمی متفاوت هستند. روغن زیتون ملایم، طعم خیلی کمی از تلخی و تندی دارد، روغن زیتون متوسط، طعمی متعادل و روغن زیتون بکر، عطری قوی و طعمی تلخ و تند دارد.
یکی از امتیازات بزرگ روغن زیتون نسبت به سایر روغن‌ها، استفاده از آن به صورت خام و تصفیه‌نشده است.

روغن زیتون از ارزش تغذیه‌ای و پایداری اکسیداتیو بالا نسبت به سایر روغن‌های گیاهی برخوردار است و به طور کلی از بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان‌های سینه و کلون، فشار خون، دیابت، چاقی، بیماری‌های مزمن و پیری زودرس جلوگیری کرده، همچنین در سلامت پوست، سیستم گوارشی و ایمنی بدن و رشد جنین در دوران بارداری موثر است.

اولین روغنی که طی فرایند روغن‌گیری حاصل می‌شود، مرغوب‌ترین و باکیفیت‌ترین نوع آن است. این روغن، بدون حرارت‌دادن یا اضافه‌کردن ماده شیمیایی تهیه شده و دارای طعم و مزه قوی و به‌رنگ سبز یا زرد تیره است.
انواعی که رنگ روشن‌تری دارند، روغنهایی با کیفیتِ پایین‌تر هستند که تصفیه شده و دارای کیفیت روغن زیتون اولیه یا خام نیستند. تفاوت روغن‌های یادشده، در میزان اسیدیته آنها است که روی مزه آن نیز اثر می‌گذارد.

در تهیه روغن زیتون، از یک نوع یا ترکیبی از زیتون‌های مختلف استفاده می‌شود.
بهترین نوع روغن زیتون در دمایی کمتر از ۲۷ درجه سانتی‌گراد تولید می‌شود و روی بسته‌بندی آن پرس سرد (Cold-Pressed) نوشته شده است.



روش تهیه

در میان روغن‌های گیاهی، تنها روغن زیتون است که به‌سادگی و با جداسازی آب از عصاره تازه دانه زیتون، به‌دست می‌آید. برای تولید آن، میوه‌های زیتون خردشده را با یکدیگر مخلوط می‌کنند، سپس به کمک نیروی گریز از مرکز، روغن از دانه‌های زیتون جدا شده و بقیه مواد به دو قسمت تفاله و آب تقسیم می‌شود. در روش قدیمی، زیتون‌ها را پس از تمیزکردن، شسته و هسته‌گیری کرده، سپس آن‌ها را آسیاب و مخلوط حاصل را به‌مدت ۴۵ دقیقه با هاون کوبیده و به‌مدت یک ساعت استراحت می‌دادند تا ته‌نشین شود، سپس روغن را از صافی رد کرده و در بطری‌های تیره‌رنگ می‌ریختند.

روغن زیتون، به دو صورت تصفیه‌شده (Virgin) و بکر (Extra Virgin) عرضه می‌شود که بکر یا خالص آن، روغنی است با کیفیت فوق‌العاده و مرغوب که با نخستین فشاری که به دانه‌های زیتون وارد می‌شود، به‌دست می‌آید و سالم، مغذی و بسیار معطر است. روغنَ بکر تصفیه‌نشده، غلیظ‌تر و دارای املاح معدنی بیشتری است، اما از لحاظ عطر و طعم با روغن تصفیه‌شده تفاوتی ندارد، فقط مدت ماندگاری روغن تصفیه‌شده، طولانی‌تر است.

نگهداری

گرما و نور، دو عنصر بسیار مضر برای روغن زیتون به‌شمار می‌آیند. هنگام تهیه روغن زیتون، محصولی را که در شیشه‌های تیره‌رنگ یا قوطی‌های فلزی بسته‌بندی شده است، انتخاب کنید. روغن زیتون در مکان تاریک و خنک به‌مدت ۱۲ تا ۱۸ ماه قابل‌نگهداری است، اما پس از بازشدن درِ آن، باید ظرف مدت سه ماه مصرف شود. بهتر است روغن زیتون را در یخچال نگهداری نکنید، زیرا موجب منجمدشدن آن می‌شود؛ البته این حالت باعث خراب‌شدن روغن نشده و به محض قرارگیری در دمای محیط مجدداً به حالت مایع تبدیل می‌شود.

موارد مصرف

روغن زیتون را می‌توانید بسته‌به نوع آن در روش‌های متفاوتِ پخت مانند کبابی، سرخ و برشته‌کردن استفاده کنید. از روغن زیتون بکر به‌دلیل عطر و طعم فوق‌العاده آن، می‌توانید به‌عنوان چاشنی یا در تهیه سس، سوپ، خوراک، کباب و مزه‌دارکردن گوشت، سبزیجات، کیک و چرب‌کردن نان استفاده کنید. بهتر است آن را در پخت‌وپز با حرارت بالا به‌کار نبرید، زیرا ساختار روغن به هم ریخته و ترکیبات سرطان‌زا و سمی در آن تشکیل می‌شود؛ اما برای آشپزی در دمای معمولی، مانند سرخ‌کردن پیاز یا سبزیجات، روغن زیتون گزینه‌ای بهداشتی و سالم است.



انواع روغن زیتون‌های ملایم

مانزانیلو (Manzanillo): این نوع روغن زیتون که با گوجه خشک و گیاهان معطر مزه‌دار شده است، در جنوب اسپانیا تولید می‌شود و گزینه‌ای مناسب برای پخت خوراک است.

تاگیاسکا (Taggiasca): طعمی ترکیبی از سیب و فندق و تند و تیز دارد و در منطقه ساحلی در شمال غربی ایتالیا تولید می‌شود. تاگیاسکا به‌دلیل طعم تند و تیزش، گزینه‌ای مناسب برای پخت ماهی، سبزیجات و سالاد است.

روغن مخلوط لیک گاردا (Lake Garda): این نوع روغن زیتون از ترکیب روغن‌های زیتون محلی کاسالیوا و لسینو به‌دست می‌آید و عطری شیرین و طعمی تند و تلخ دارد. گزینه‌ای مناسب برای پخت مرغ، ماهی و سالاد است.

آربکوئینا (Arbequina): حاوی عطر گیاهان معطر با طعم غالب فندقی و کمی تند است و در منطقه کاتالونیا در شمال اسپانیا تولید می‌شود. گزینه‌ای مناسب برای پخت خوراک است.

لاتانچ (La Tanche): طعمی شیرین مانند سیب و گلابی دارد و در جنوب شرقی فرانسه، تولید می‌شود. طعم این روغن کمی تلخ و تند است و گزینه‌ای مناسب برای تهیه سس و خوراک است.

اولیواسترا (Olivastra): طعمی تلخ، فندقی و تند دارد و در منطقه توسکانی ایتالیا تولید می‌شود. گزینه‌ای مناسب برای آشپزی است.

روغن مخلوط خاور میانه: طعمی ملایم و ترکیبی از طعم سیب و فندق دارد و در خاورمیانه تولید می‌شود. گزینه‌ای مناسب برای پخت‌وپز معمولی است که نیاز به روغن با عطر قوی ندارد.

روغن مخلوط هوجی بلانکا (Hojiblanca): طعم و عطر غالب گل و میوه‌های استوایی دارد و در منطقه آندلس در اسپانیا تولید می‌شود. گزینه‌ای مناسب برای تهیه سوپ سرد (گاسپاچو) و سالاد است؛ همچنین به همراه میوه و دسرها نیز استفاده می‌شود.

کیلتیر (Cailletier): طعمی نسبتاً تند، تلخ، سیب و فندقی دارد و در منطقه جنوب شرقی فرانسه تولید می‌شود. گزینه‌ای مناسب برای سرو سس پاستا، سبزیجات کبابی و تهیه سس مایونز است.

روغن‌های زیتون متوسط

تندا آیبلی (TondaIblea): طعمی تلخ و تند و مزه‌دارشده با گوجه‌فرنگی و گیاهان معطر دارد. گزینه‌ای مناسب برای تهیه سس، سالاد، مرغ، گوشت و خوراک سبزیجات است.

روغن مخلوط آندلس: این نوع روغن زیتون، عطر لیموترش، میوه‌های استوایی و طعم بادام دارد و کمی تند و تلخ است. از ترکیب سه نوع روغن بلند پیکودو، هوجی بلانکا و پیکوآل تولید می‌شود. گزینه‌ای مناسب برای سالاد، دسر و غذاهای محلی اسپانیا است.

روغن مخلوط پرتغالی (Portuguese): طعمی تلخ و تند دارد و حاوی میوه است. در پرتغال تولید می‌شود و گزینه‌ای مناسب برای خوراک است.

روغن مخلوط کرونیکی (Koroneiki): روغنی یونانی است و مناسب برای سس، سالاد، گوشت‌های کبابی و سبزیجات است.

روغن مخلوط سیشیلیان (Sicilian): مخلوطی از سه نوع روغن با عطر گوجه‌فرنگی، گیاهان معطر و تازگی لیموترش است. گزینه‌ای مناسب برای پاستا و سس است.

روغن مخلوط والی دیباکس (Vallée des Baux): این نوع روغن زیتون، ترکیبی از پنج تا شش نوع روغن زیتون محلی فرانسوی، با طعم‌های سیب، گلابی، پرتقال و عطر گیاهان معطر است. گزینه‌ای مناسب برای خوراک و سس است.

روغن مخلوط لسینو (Leccino): این نوع روغن زیتون غلیظ که عطری شبیه بادام، طعمی تلخ و کاملاً تند دارد، در ایتالیا تولید می‌شود و گزینه‌ای مناسب برای خوراک است.

انواع روغن زیتون‌های ملایم

مانزانیلو (Manzanillo): این نوع روغن زیتون که با گوجه خشک و گیاهان معطر مزه‌دار شده است، در جنوب اسپانیا تولید می‌شود و گزینه‌ای مناسب برای پخت خوراک است.

تاگیاسکا (Taggiasca): طعمی ترکیبی از سیب و فندق و تند و تیز دارد و در منطقه ساحلی در شمال غربی ایتالیا تولید می‌شود. تاگیاسکا به‌دلیل طعم تند و تیزش، گزینه‌ای مناسب برای پخت ماهی، سبزیجات و سالاد است.

روغن مخلوط لیک گاردا (Lake Garda): این نوع روغن زیتون از ترکیب روغن‌های زیتون محلی کاسالیوا و لسینو به‌دست می‌آید و عطری شیرین و طعمی تند و تلخ دارد. گزینه‌ای مناسب برای پخت مرغ، ماهی و سالاد است.

آربکوئینا (Arbequina): حاوی عطر گیاهان معطر با طعم غالب فندقی و کمی تند است و در منطقه کاتالونیا در شمال اسپانیا تولید می‌شود. گزینه‌ای مناسب برای پخت خوراک است.

لاتانچ (La Tanche): طعمی شیرین مانند سیب و گلابی دارد و در جنوب شرقی فرانسه، تولید می‌شود. طعم این روغن کمی تلخ و تند است و گزینه‌ای مناسب برای تهیه سس و خوراک است.

اولیواسترا (Olivastra): طعمی تلخ، فندقی و تند دارد و در منطقه توسکانی ایتالیا تولید می‌شود. گزینه‌ای مناسب برای آشپزی است.

روغن مخلوط خاورمیانه: طعمی ملایم و ترکیبی از طعم سیب و فندق دارد و در خاورمیانه تولید می‌شود. گزینه‌ای مناسب برای پخت‌وپز معمولی است که نیاز به روغن با عطر قوی ندارد.

روغن مخلوط هوجی بلانکا (Hojiblanca): طعم و عطر غالب گل و میوه‌های استوایی دارد و در منطقه آندلس در اسپانیا تولید می‌شود. گزینه‌ای مناسب برای تهیه سوپ سرد (گاسپاچو) و سالاد است؛ همچنین به‌همراه میوه و دسرها نیز استفاده می‌شود.

کیلتیر (Cailletier): طعمی نسبتاً تند، تلخ، سیب و فندقی دارد و در منطقه جنوب شرقی فرانسه تولید می‌شود. گزینه‌ای مناسب برای سرو سس پاستا، سبزیجات کبابی و تهیه سس مایونز است.

انواع روغن زیتون‌های بکر و قوی

روغن پیکوآل (Picual): طعمی تند و تلخ و عطر گوجه‌فرنگی و گیاهان معطر دارد و در جنوب اسپانیا تولید می‌شود. گزینه‌ای مناسب برای سالاد و سس است.

روغن کوراتینا (Coratina): طعمی فندقی دارد و با زیتون‌های ملایم‌تری مانند اوگلیارولا ترکیب شده است. گزینه‌ای مناسب برای سالاد و خوراک محلی جنوب ایتالیا است.

روغن فرانتویو (Frantoio): این روغن، از زیتون‌هایی که در منطقه Tuscan در ایتالیا کشت می‌شوند، تهیه می‌شود. این روغن دارای عطر قوی چوب و گیاهان خوشبویی مانند شاهی، آرتیشو و آروگولا (Arugula) است. طعم کاملاً تلخ و تند این روغن، آن را به گزینه مناسبی برای سس‌ها تبدیل می‌کند.

روغن مخلوط پوگلیان (Puglian): این روغن در جنوب ایتالیا در منطقه پوگلیا تولید می‌شود که روغنی غلیظ با عطر گیاهان معطر و بادام است. طعم این روغن کاملاً تند است و از آن در تهیه سالادها و گوشت‌های کبابی استفاده می‌کنند.

روغن مخلوط توسکان (Tuscan): عموماً از ترکیب زیتون‌های توسکان، فرانتویو، موریایولو و لسینو، روغن زیتونی غلیظ، تلخ و تند حاصل می‌شود که آن را با پاستا و خوراک‌های سنتی محلی سرو می‌کنند.

روغن مخلوط آفریقای جنوبی: زیتون‌های اروپایی در جنوب آفریقا، کشت و پرورش داده می‌شوند. از ترکیب‌کردن این زیتون‌ها، روغنی غلیظ با عطر سیب و طعم بادام تلخ و تند به‌دست می‌آید.

روغن از مغزهای روغنی

مرغوب‌ترین نوع روغن گیاهی در کشور فرانسه، به روش مکانیکی از خردشدن مغزهای روغنی بوداده‌شده -طوری‌که عطر، طعم و تمامی عصاره آن خارج شود- حاصل می‌شود. در صورتی که مغزهای روغنی بوداده نشوند، عطر و طعم خاصی نخواهند داشت، به همین دلیل اصلی‌ترین مصرف آن، ساخت لوازم آرایشی و حفاظت از چوب است. مرغوبیت این روغن، بستگی به کیفیت و تازگی مغز روغن به‌کاررفته دارد. این نوع روغن، به صورت صنعتی و پالایش‌شده نیز تولید می‌شود که عطر، طعم و ماندگاری قابل‌ملاحظه‌ای ندارد. روغن‌های گیاهی گزینه مناسبی برای پخت‌وپز با حرارت بالا نیستند، البته در این زمینه استثنایی مانند روغن بادام زمینی هم وجود دارد.

نگهداری

روغن‌های گیاهی را باید در ظرف‌های دربسته و در جای خنک و تاریک، به‌مدت حداکثر شش ماه نگهداری کرد.

روغن بادام

روغن بادام، روغنی است زردرنگ که توسط پرس سرد از مغز بادام تهیه می‌شود. این روغن حاوی مقادیر زیادی اسید اولئیک، ویتامین‌های A ،E و D و مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم است. مصرف روغن بادام باعث کاهش فشار خون، تقویت سیستم ایمنی و عصبی، همچنین کاهش سطح کلسترول خون می‌شود.

روغن بادام طعمی شیرین، بادامی و عطر لطیفی دارد. گزینه‌ای مناسب برای ماهی کبابی، لوبیا سبز و سبزیجات بخارپز یا آب‌پزشده است و در تهیه شیرینی با پایه بادام و تارت کاربرد فراوانی دارد.

ازآنجاکه روغن بادام بکر، نقطه دود پایین (حدود ۲۱۶ درجه سانتی‌گراد)، عطر و بوی فراوان و طعم شیرینی دارد، بهتر است از آن جهت تهیه سالاد، پاستا و سرو در کنار غذاهای پخته‌شده استفاده کنید. اما می‌توانید روغن بادام تصفیه‌شده را به دلیل داشتن نقطه دود بالاتر (حدود ۲۵۵ درجه سانتی‌گراد) و عطر و طعم بسیار ملایم‌تر نسبت به روغن بکر، برای پخت‌وپز یا سرخ‌کردن مواد غذایی مورداستفاده قرار دهید.

نگهداری

در صورت بازنشدنِ درِ بطری، می‌توانید روغن بادام تصفیه‌نشده را به مدت ۱۲ ماه، در دمای کمتر از ۲۰ درجه سانتی‌گراد نگهداری کنید؛ همچنین انواع تصفیه‌شده این روغن، به مدت بیشتر از ۱۶ ماه، قابل نگهداری خواهند بود.

روغن پسته

عطر غالب و طعم پسته دارد. گزینه‌ای مناسب برای پخت شیرینی پسته با خمیر فیلو و سبزیجات سبزیجات بخارپز یا آب‌پزشده است.



روغن گردو

مغز گردو غنی از اسیدهای چرب غیراشباع ضروری است و مقدار اسیدهای چرب اشباع آن بسیار کم است. روغن گردوی تصفیه‌نشده، تازه و حرارت‌ندیده نیز خواص مغز گردو را دارد، طوری‌که ارزش غذایی ۳۵ گرم روغن گردو معادل ۵۰ گرم مغز گردو است. برای تهیه روغن گردو، مغز گردو را خشک کرده، سپس آن را توسط پِرس سرد روغن‌گیری می‌کنند.

روغن گردو، رنگ زرد و طعم آجیلی دارد. این روغن سرشار از اُمگا۳، آنتیاکسیدان، سلنیوم، فسفر، منیزیم، روی، آهن و کلسیم است و منبع خوبی از ویتامین‌های B1، B2، B3 و E به‌شمار می‌رود. روغن گردو در کاهش کلسترول خون، بهبود گردش خون، سلامت قلب و کاهش خطر بیماری‌های قلبی، کاهش التهابات پوستی، حفظ سطح طبیعی، هورمون‌ها، تقویت پوست و جلوگیری از اگزما، خاصیت تنظیم خواب در زمان اختلال خواب، کاهش خطر سکته، کاهش سرطان‌های سینه، روده و پروستات است.

بهترین حالت استفاده از روغن گردو، کاربرد آن در تهیه غذاهای سرد است، زیرا حرارت باعث تخریب آنتی‌اکسیدان‌های موجود در روغن شده و علاوه‌بر از بین‌بردن عطر و مزه آجیلی آن، طعمی تلخ ایجاد می‌کند که ممکن است برای هر ذائقه‌ای مطلوب نباشد.

روغن گردو نقطه دودی حدود ۴۰۲ درجه سانتی‌گراد و طعم دلپذیر و آجیلی دارد، بنابراین می‌توانید از آن در تهیه سالاد، استیک، ماهی، پاستا و انواع دسر استفاده کنید.

ماندگاری روغن گردو نسبت به سایر روغن‌هایی که از مغزها تهیه می‌شوند کوتاه‌تر است. این روغن را می‌توان به مدت ۶ تا ۱۲ ماه در دمای پایین و دور از نور نگهداری کرد. به‌دلیل وجود چربی‌های غیراشباع در این روغن، پس از بازکردن در، آن را حتماً در یخچال نگهداری کنید.



روغن فندق

فندق منبعی غنی از انرژی است و روغن فندق، روغنی است که توسط پِرس سرد از مغز فندق استخراج می‌شود. ترکیب اسیدهای چربِ روغن فندق، بسیار به روغن زیتون شباهت دارد که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان اسید اولئیک، اسید لینولئیک و اسید لینولنیک را برشمرد.

روغن فندق دارای عطر و طعم میوه فندق و رنگ طلایی روشن است که کمی تیره‌تر از بیشتر روغن‌های گیاهی است. می‌توانید مقداری از آن را با روغن‌های دیگر مخلوط کنید. این کار باعث افزایش پایداری سایر روغن‌ها در برابر حرارت و کاهش عطر و طعم شدید روغن فندق می‌شود.

به‌دلیل داشتن مقادیر فراوانی از اسیدهای چرب ضروری، آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی، دارای ارزش تغذیه‌ای بالایی است و برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مناسب است. روغن فندق به‌دلیل داشتن مقادیر قابل‌توجهی ویتامین E، در پیشگیری از بیماری‌هایی مانند سرطان و تصلب شرایین، افزایش سلامت ماهیچه‌های قلب و بهبود عملکرد طبیعی سیستم تولیدمثل موثر است.

روغن فندق، روغن خوراکی باارزشی برای پخت مواد غذایی سالم به‌شمار می‌آید. از این روغن می‌توان در تهیه دسر و شیرینی و برای بهبود طعم مرغ، ماهی و نان استفاده کرد، اما از آنجا که نقطه دود آن، حدود ۴۳۰ درجه فارنهایت است، روغن مناسبی برای سرخ‌کردن عمیق نیست، افزون بر این، در حرارت بالا، باعث ایجاد طعم و مزه‌ای نامطبوع در غذاهای سرخ‌شده می‌شود. درحال‌حاضر، بیشترین مصرف روغن فندق در تهیه سس‌های سالاد، محصولات نانوایی و پخت در حرارت‌های متوسط رو به بالا است.

روغن فندق را می‌توانید به‌مدت ۲۴ ماه در جای تاریک و پس از بازشدن درِ بطری آن، به‌مدت شش ماه نگهداری کنید.

روغن ماکادمیا

(Macadamia)

از دانه‌های سفیدرنگ ماکادمیا (میوه درختی با همین نام) که در مناطق استوایی رشد می‌کند، تهیه می‌شود. بافتی غلیظ، طعمی فندقی و شیرمانند دارد و به‌دلیل پایداری بالای این روغن روی حرارت بالا، انتخاب بسیار مناسبی برای سرآشپزها است. گزینه‌ای مناسب برای پخت انواع خوراک است.

روغن تخم کاج

این روغن، بافتی سبک، عطر فندقی و طعم شیرین دارد. بهتر است این نوع روغن به‌صورت خام مصرف شود. گزینه‌ای مناسب برای سالاد، خوراک گوشت پخته‌شده و پاستا است. همچنین روغن تخم کاج، جایگزین مناسبی برای روغن زیتون در تهیه سس پستو است.



روغن از دانه‌های روغنی یا پرس سرد

این روغن‌ها، به روش مکانیزه و با افزودن حلال به دانه گیاه، طی مراحل پیچیده شیمیایی تولید می‌شوند. روغن حاصله پس از تصفیه‌شدن، عاری از هرگونه عطر و طعم ناخوشایند است. به‌دلیل ارزش غذایی بالای آن‌ها، تولید این روغن‌ها پس از نیمه دوم قرن بیستم بسیار افزایش یافته است. گاهی اوقات آن‌ها را با روش پرس سرد (فقط فشار مکانیکی) تهیه می‌کنند که دارای عطر و طعم بیشتر و حاوی اسیدهای چرب غیراشباع هستند که باعث پایداری آن‌ها در حرارت زیاد و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شوند.

موارد مصرف

روغن تصفیه و پرس‌سردشده را می‌توان در آشپزی، حتی برای سرخ‌کردن استفاده کرد. روغن‌های صنعتی، حاوی اسیدهای چرب غیراشباع هستند که مولکول‌های چربی آن‌ها تا دمای ۲۲۵ درجه سانتی‌گراد نمی‌شکنند؛ ازاین‌رو می‌توان در تهیه سس و مایونز از آن‌ها استفاده کرد.

نگهداری

روغن‌های تصفیه و پرس‌سردشده، باید در جای خنک و تاریک با درِ کاملاً بسته نگهداری شوند. روغن پلمپ‌شده به‌مدت یک سال یا بیشتر قابل‌نگهداری است. اما روغن تصفیه‌شده به‌محض بازشدن درِ آن، باید طی سه تا چهار ماه نگهداری و مصرف شود.

روغن ذرت

این نوع روغن، در آمریکا بسیار رواج دارد و دارای عطر و طعمی بسیار خفیف است. از سال‌ها قبل، روغن ذرت به عنوان ماده کاهش‌دهنده کلسترول شناخته شده، ولی نکته اینجاست که روغن ذرت هر دو قسمت بد و خوب کلسترول، یعنی HDL و LDL را با هم کاهش می‌دهد؛ روغن ذرت برای درمان اگزما و بیماری‌های پوستی نیز مفید است.

این روغن پایداری زیادی نسبت به اکسیداسیون دارد، بنابراین برای مصارف مختلفی از جمله پخت‌وپز، سرخ‌کردن و سالاد، گزینه مناسبی بوده و دارای مقاومت نسبتاً خوبی در برابر حرارت است، همچنین برای تهیه مارگارین از آن استفاده می‌شود.

رنگدانه کلروفیل، عمل اکسیداسیون روغن را در مقابل نور تسریع می‌کند و روغن ذرت فاقد این رنگدانه است، بنابراین می‌توانید این روغن را ۱۲ تا ۲۴ ماه نگهداری کنید.

روغن سویا

مصرف این نوع روغن در کشورهای آسیایی بسیار رواج دارد، از دانه سویا تولید می‌شود و دارای عطر و طعمی بسیار خفیف است.گزینه‌ای مناسب برای پخت خوراک، سالاد و تهیه مارگارین است.

روغن کانولا یا کلزا

این نوع روغن، به دو روش تصفیه و پرس‌سردشده، تولید می‌شود و روغن تولیدی به‌روش پرس سرد، عطر و طعم ملایم‌تری نسبت‌به نوع تصفیه‌شده آن دارد. این نوع روغن پایدار است و قابلیت قرارگرفتن در حرارت بالا را دارد، بنابراین گزینه مناسبی برای تهیه انواع خوراک است



روغن آفتابگردان



روغنی است که از دانه‌های روغنی گل آفتابگردان استخراج می‌شود و کاربرد گسترده‌ای در سرخ‌کردن و پخت‌وپز مواد غذایی دارد. روغن آفتابگردان سالم، رنگ زرد روشن و شفاف و طعم مطلوبی دارد. این روغن، حاوی ۵ تا ۱۶ درصد اسیدهای چرب اشباع‌شده و باقی، اسیدهای چربِ اشباع‌نشده است؛ بر همین اساس، برخی از متخصصان قلب و عروق، آن را در کنار روغن زیتون، از بهترین روغن‌ها برای پیشگیری از مشکلات قلبی و عروقی می‌دانند، اما متاسفانه مصرف بیش از حد آن، نیاز بدن به ویتامین E را بالا می‌برد، بنابراین نباید تنها روغنِ مصرفیِ خانواده‌ها باشد.

موارد مصرف

از رایج‌ترین روغن‌های مایع گیاهی است که برای پخت‌وپز و سالاد به کار می‌رود، اما برای سرخ‌کردن مناسب نیست. روغن آفتابگردان سرشار از امگا ۶ است، بنابراین تا حد امکان، آن را از آشپزی حذف کرده و روغن زیتون را جانشین آن کنید.



روغن تخم کدوحلوایی

این روغن، روغن رایج برای آشپزی در اتریش و فنلاند است و به دو روش تصفیه و پرس‌سردشده تولید می‌شود. روغن تصفیه‌شده دارای عطری ملایم، طعمی شیرین و پایدار است، اما روغن حاصل از پرس سرد اصلاً پایدار نیست. گزینه‌ای مناسب برای تهیه خوراک‌هایی مانند سوپ کدوحلوایی، گوشت کبابی و سالاد است.



روغن هسته انگور

این نوع روغن در فرانسه، به دو روش تصفیه و پرس سرد شده تولید می‌شود و دارای عطر و طعم مشخصی است. روغن هسته انگور حاوی گروه عمده‌ای از آنتی‌اکسیدان‌ها است که خاصیت ضدالتهابی داشته و باعث حفاظت از ارگان‌های بدن، عروق خونی و ماهیچه‌ها می‌شود. این روغن، اثرات زیان‌آور چاقی و دیابت را کاهش داده و موجب تقویت سلول‌های غشایی و حفاظت از آنها می‌شود.

روغن هسته انگور سرشار از ویتامین E است، بنابراین از بروز امراض قلبی و لخته‌شدن خون در رگ‌ها و تصلب شرایین پیشگیری می‌کند؛ همچنین یک احیاکننده قوی بوده و در نگهداری رطوبت و ترمیم پوستِ آسیب‌دیده موثر است.

از آنجا که روغن هسته انگور در مقایسه با سایر روغن‌ها، غلظت کمتری دارد، بر طعم اصلی غذا تأثیر نمی‌گذارد و فقط اندکی طعم گره‌ای به آن می‌دهد؛ به همین دلیل برای تهیه سالاد و انواع نان استفاده می‌شود. این روغن در مقابل درجه حرارت بالا، مقاوم است، بنابراین گزینه مناسبی برای پخت‌وپز و حتی سرخ‌کردن است.

روغن هسته انگور را باید در شیشه‌های تیره‌رنگ، ترجیحاً بهرنگ سبز تیره نگهداری کنید تا مواد مغذی روغن حفظ شده و از ایجاد اسیدهای چرب ترانس و رادیکال جلوگیری شود.



روغن گلِ رنگ

این روغن از خانواده روغن آفتابگردان است و دارای عطر و طعمی ملایم است. کاربرد آن مانند روغن آفتابگردان است؛ همچنین می‌توان آن را در تهیه مایونز رژیمی و سالاد نیز استفاده کرد.

روغن خردل

این نوع روغن، از دانه‌های سیاه و قهوه‌ای‌رنگ خردل تولید می‌شود و دارای عطری ملایم، اما بسیار مشخص است. مردم هند از روغن خردل به‌جای روغن حیوانی در پخت بیسکویت‌های شور یا نان استفاده می‌کنند.

روغن کنجد

تصفیه‌شده آن دارای عطری ملایم و طعمی فندقی است. چنانچه پیش از تهیه روغن، دانه کنجد را تُست کنند، عطر و طعم آن بسیار قوی‌تر می‌شود. این روغن در سبد غذایی مردم چین جایگاه ویژه‌ای دارد. براساس مطالعات گسترده‌ای که روی اثرات روغن کنجد بر سلامتی انجام گرفته است، ضدسرطان و ضدپیری‌بودن آن و همچنین اثر این ماده بر کاهش کلسترول ثابت شده است.

روغن کنجد از نظر ویتامین E غنی است، اما از نظر ویتامین A کمبود دارد. ویتامین E از آلزایمر و آب مروارید جلوگیری کرده و رشد مو را تقویت می‌کند. این روغن برای درمان سرفه، یبوست، آرتریت و خشکی پوست توصیه می‌شود. مصرف مرتب آن اضطراب را کاهش داده، مانع اختلال عصبی می‌شود و سیستم دفاعی بدن و گردش خون را تقویت می‌کند. روغن کنجد عاری از هرگونه کلسترول بد (LDL) است و تا مقدار ۵۰ درصد مانع سنتز این کلسترول در بدن می‌شود، همچنین موجب جذب ۸۰ درصدی کلسترول خوب (HDL) می‌شود که از بسته‌شدن عروق و شریان‌های منتهی به قلب جلوگیری می‌کند. مصرف روغن کنجد برای کسانی که از فشارخون بالا رنج می‌برند، توصیه شده است.

روغن کنجد موجب خوش‌طعم‌شدن مواد غذایی شده و برای تهیه سالاد انتخاب مناسبی است؛ اما از آنجاکه نقطه دود روغن کنجد ۲۲۰ درجه سانتیگراد است، برای سرخ‌کردن عمیق مناسب نیست، بنابراین می‌توانید از آن برای سرخ‌کردن مواد به مدت کوتاه و در دمای پایین استفاده کنید.

روغن شاه‌دانه

شاه‌دانه گیاهی است یک‌ساله که برای مصارف غذایی و استفاده از فیبر و روغنِ آن، کشت می‌شود. روغن شاه‌دانه تصفیه‌نشده، رنگِ زرد تا سبز تیره و طعم آجیلی و کمی تلخ دارد. این روغن مانند روغن زیتون، روغن بادام‌زمینی و روغن سویا، منبع خوبی از ویتامین E به‌شمار می‌رود.

وجود اسید چرب امگا ۳ در روغن شاه‌دانه، موجب کاهش فشار خون، کاهش سطح کلسترول خون و بهبود التهابات پوستی، آسم و بیماری آرتریت می‌شود؛ همچنین در زنان باردار، به رشد و توسعه سیستم عصبی جنین کمک می‌کند و خطر عقب‌افتادگی ذهنی را که ممکن است بر اثر کمبود اسیدهای چرب ضروری در جنین ایجاد شود، کاهش می دهد.

از این روغن می‌توانید در تهیه انواع سالاد، اسنک، سس، پاستا، چاشنی، نان، کلوچه، ویفر و دسرهای سرد استفاده کنید؛ از آنجا که در حرارت معمولیِ پخت، اسیدهای چربِ ترانس که سرطان‌زایی آنها ثابت شده است، در روغن شاه‌دانه تشکیل نمی‌شود، این روغن گزینه مناسبی برای پخت‌وپز است، اما نباید از آن، جهت سرخ‌کردن مواد غذایی استفاده شود؛ همچنین این روغن، در رژیم‌های غذایی مقوی از جمله رژیم‌های غذایی ورزشکاران به‌کار می‌رود.

شرایط نگهداری

روغن شاه‌دانه باید در بطری‌های شیشه‌ای تیره و دور از نور، گرما و هوا نگهداری شود. این روغن به مدت دو سال در یخچال و در صورت بازکردن درِ شیشه، تنها به مدت شش ماه قابل نگهداری است.



روغن سبوس برنج

این نوع روغن، از سبوس و دانه برنج تولید می‌شود و دارای عطر و طعم ملایم و فندقی است. به‌دلیل پایداری آن در برابر حرارت بالا، مردم آسیا از آن برای سرخ‌کردن و تهیه خوراک‌های چیپسی و برشته استفاده می‌کنند.

روغن بادام‌زمینی

تصفیه‌شده این نوع روغن، عطر و طعم خاصی ندارد و در پخت غذاهایی که نیاز به اضافه‌کردن چاشنی ندارند، به‌کار می‌رود. روغن بادام‌زمینی به‌روش پرس سرد، بیشتر در کشور هند و چین رایج است و دارای عطر و طعم مشخص بادام‌زمینی است.

روغن تخم کتان (بذر کتان)

این نوع روغن، دارای عطر و طعم غالب چوب است. به‌دلیل عدم‌پایداری آن، بیشتر در مواردی که نیاز به پخت ندارد، از آن استفاده می‌شود. از طرفی به موجب وجود مواد مغذی موجود در آن، در سالاد بسیار استفاده می‌شود.

روغن نخل

از میوه درخت نخل، در مناطق استوایی نظیر آسیا و آفریقا تولید می‌شود. علت قرمزی آن، وجود مقدار زیاد بتاکاروتن است. این روغن در اثر حرارت زیاد، بافت خود را از دست می‌دهد و قسمت سفید آن، جدا می‌شود. روغن نخل و نارگیل تصفیه‌شده، عطر و طعم قابل‌توجهی ندارند. هرچه رنگ روغن پررنگ‌تر باشد، عطر و طعم آن بیشتر خواهد بود. همچنین روغن‌های تولیدشده در آفریقا نسبت به آمریکای جنوبی چسبندگی بیشتر دارند.

روغن نخل قرمز

این نوع روغن دارای عطر بسیار قوی است و ساکنین جزایر کارائیب و غرب آفریقا از قدیم، از این روغن برای پخت سوپ، خوراک گوشتی و سرو با سبزیجات پخته یا خام استفاده می‌کردند.

روغن آرگان

این نوع روغن، از هسته میوه درخت آرگان (Argan) که گیاه بومی جنوب غربی مراکش است، به‌دست می‌آید. ابتدا میوه آرگان را برشته می‌کنند تا پوسته سخت آن بشکافد و نرم‌تر شود، سپس دانه‌ها را داخل آسیاب سنگی با آب می‌کوبند تا روغن داخل آن‌ها بیرون آید. این نوع روغن، دارای عطر و طعمی فندقی و برشته است. در شمال آفریقا از این روغن در پخت بسیاری از غذاها از جمله، خوراک طاجین (Tagine، نام این خوراک از ظرفی سفالی گرفته شده که در مراکش برای پخت غذاها از آن استفاده می‌کنند) و سالاد استفاده می‌کنند. در قدیم روش تهیه آن به‌صورت دستی بوده است، اما امروزه عمل استخراج روغن، به‌صورت مکانیزه انجام می‌پذیرد. روغن خالص ارگانیک، بهترین انتخاب برای آشپزی است.

نگهداری

این نوع روغن را در جای خنک و تاریک و با در کاملاً بسته نگهداری کنید. روغن پلمپ‌شده به‌مدت یک سال یا بیشتر قابل‌نگهداری است. اما به‌محض بازشدن درِ آن، باید طی سه ماه مصرف شود.

موارد مصرف

به‌دلیل پایداری آن در برابر حرارت بالا، گزینه‌ای مناسب برای پخت خوراک است.

روغن آووکادو

روغن آووکادو از میوه آن، بدون افزودن حلال شیمیایی تولید می‌شود. این روغن، بافتی غلیظ و نرم و عطری از گیاهان معطر دارد. برای تهیه روغن آووکادو، ابتدا مقداری آب (در حدی که به‌شکل خمیر چسبناکی درآید) به میوه آووکادوی خردشده اضافه می‌کنند؛ سپس به کمک نیروی گریز از مرکز، روغن از این خمیر جدا می‌شود. تولیدکننده‌های اصلی این روغن، ایالت کالیفرنیا در آمریکا، استرالیا، نیوزلند و شیلی هستند.

روغن آووکادوی تصفیه‌نشده، سبزرنگ است و عطر و طعم مطبوعی دارد. این روغن اسید چرب اشباع بسیار کمی داشته و منبع خوبی از انواع آنتی‌اکسیدان، کلروفیل و ویتامین‌های A ،D و E است.

مصرف روغن آووکادو باعث کاهش سطح کلسترول خون می‌شود، همچنین استفاده از آن به صورت موضعی، موجب کاهش درد حاصل از روماتیسم مفاصل، شفافیت و نرمی پوست، پیشگیری از ریزش مو و درمان شوره سر می‌شود.

از آنجا که این روغن، نقطه دود بسیار بالایی دارد (حدود ۲۷۰ درجه سانتی‌گراد)، انتخاب مناسبی جهت پخت‌وپز در حرارت بالا است و می‌توانید از آن برای پخت‌وپز، سرخ و کباب‌کردن، تهیه چاشنی و سالاد استفاده کنید.

نگهداری

روغن آووکادو باید در بطری‌های شیشه‌ای به رنگ تیره و دور از نور و گرما نگهداری شود. در صورت بازنشدنِ درِ بطری، این روغن به مدت ۱۲ ماه در دمای کمتر از ۲۰ درجه سانتی‌گراد قابل نگهداری خواهد بود. اما به محض بازشدن درِ آن، باید ظرف مدت سه ماه مصرف شود.

موارد مصرف

روغن‌های ملایم‌تر، برای پخت‌وپز خوراک‌ها و روغن‌هایی با عطر قوی‌تر، به‌عنوان سس، چاشنی در سالاد و برای مزه‌دارکردن گوشت و کبابی‌کردن استفاده می‌شوند. به‌دلیل پایداری آن در برابر حرارت بالا، گزینه‌ای مناسب برای پخت خوراک است.

روغن‌های مزه‌دارشده

بهترین روغن‌های مزه‌دارشده، با خردکردن مزه موردنظر و مخلوط‌کردن آن با زیتون به‌روشی کاملاً ساده به‌دست می‌آیند. در جنوب ایتالیا، این روغن‌ها را به‌نام روغن‌های آگروماتو (Agrumato Oils) می‌شناسند. مناطق دیگری که تولیدکننده روغن‌های مزه‌دارشده با کیفیت خوب هستند، اسپانیا و کالیفرنیا است. یک روش دیگر مزه‌دارکردن روغن، تزریق مزه به روغن زیتون معمولی یا روغن گیاهی دیگر است. این روش باید به‌صورت کارخانه‌ای صورت پذیرد. تهیه این نوع روغن در منزل توصیه نمی‌شود، زیرا امکان رشد باکتری در روغن و خطر ابتلا به بیماری را ایجاد می‌کند. برخی از روغن‌ها با عصاره یا اسانس سبزیجات معطر مزه‌دار می‌شوند که نتیجه روغنی مطلوب و باکیفیت نخواهد بود. در هنگام خرید این روغن‌ها، به برچسب آنها دقت کنید که چه نوع روغنی به‌عنوان پایه استفاده شده است. زیرا عطر و طعم، به نوع روغن پایه بستگی دارد. در هنگام خرید روغن ترافل، بسیار دقت کنید، زیرا ممکن است این روغن فاسد باشد و به‌دلیل عطر قوی ترافل اضافه‌شده، با استشمام روغن نتوانید به‌راحتی این نکته را متوجه شوید. اگر قصد خرید روغن ترافل دارید، براساس توان مالی، بهترین نوع آن را انتخاب کنید.

نگهداری

این روغن را می‌توانید در جای خنک و تاریک به‌مدت شش ماه نگهداری کنید، اما به‌محض بازشدن درِ آن، باید ظرف مدت دو تا سه ماه در یخچال نگهداری و مصرف شود.

موارد مصرف

از این روغن در پخت بیشتر خوراک‌ها می‌توانید استفاده کنید، اما به‌دلیل عدم پایداری آن‌ها، قابل استفاده در آشپزی با حرارت بالا نیستند.



روغن ترخون

دارای عطری قوی، ترخونی با طعم تند زنجبیل است. گزینه‌ای مناسب برای مرغ پخته‌شده، هویج و آرتیشوی بخارپزشده است؛ همچنین می‌توان آن را با سرکه و روغن گردو مخلوط و سرو کنید.

روغن پرتقال

این روغن، دارای عطری قوی و پرتغالی است. گزینه‌ای مناسب برای مزه‌دارکردن و خواباندن گوشت و مرغ، مزه‌دارکردن لوبیاسبز، بیسکویت و کیک است.

روغن ترافل سفید

تندی این روغن، بسته‌به نوع ترافل سفید متفاوت است و دارای عطری قوی و چوبی است. گزینه‌ای مناسب برای سرو پاستا، خوراک‌های کبابی و گوشتی است.

روغن ترافل سیاه

دارای عطری قوی و چوبی است و نسبت‌به ترافل سفید از تندی کمتری برخوردار است. سرآشپزهای ایتالیایی این روغن را روی حرارت ملایم، درحدی که فقط گرم شود، قرار می‌دهند، سپس تخم‌مرغ را در آن نیمرو می‌کنند و با نان بریوش (نوعی نان فرانسوی) سرو می‌کنند.

روغن ریحان

به‌دلیل طعم خوش ریحان، یادآور سس پستو است. گزینه‌ای مناسب برای سرو با سینه مرغ کبابی، کتلت گوشت گوساله، سالاد گوجه‌فرنگی یا سیب‌زمینی است.

روغن رزماری

دارای عطر قوی رزماری و طعمی تند است. گزینه‌ای مناسب برای سرو با خوراک بره، سیب‌زمینی، بیسکویت‌های شور و نان فوکاسیای ایتالیایی است.

روغن سیر

این روغن عطر سیر دارد و گزینه‌ای مناسب برای تهیه خوراک، آشپزی با حرارت بالا، مزه‌دارکردن گوشت، مرغ و سرو با سالاد سیب‌زمینی است.

روغن مرکبات

از پوست پرتقال، لیموترش و نارنگی برای معطرکردن آن استفاده می‌شود. گزینه‌ای مناسب برای سرو در کنار پاستا، سالاد، سبزیجات پخته‌شده، کیک و بیسکویت است.

روغن چیلی

انواع بسیار متفاوتی دارد، اما بیشتر آن‌ها دارای طعم تند فلفل چیلی هستند. این روغن را معمولاً با پیتزا و پاستا سرو می‌کنند یا به سوپ‌ها و خوراک‌های گوشتی اضافه می‌کنند تا تندی لذیذی را به طعم غذا بیفزاید.



کره گیاهی

(Margarine)



مارگارین کره‌ای گیاهي است که از جامدکردن روغن‌هاي مایع با روش خاص و افزودن عطر و طعم کره به‌دست مي‌آيد. در هر ۱۰۰ گرم کره حیوانی، ۷۵۰ کالری انرژی و در هر ۱۰۰ گرم مارگارین، ۱۵۵ کالري، انرژي وجود دارد. رنگ مارگارین به‌صورت طبیعی سفید است، اما در برخی موارد با استفاده از رنگ‌های مصنوعی رنگ آن را تغییر می‌دهند که البته در برخی از کشورها این فرآیند کاملاً غیرمجاز است. کره و مارگارین هردو حاوی ۱۶ درصد آب و ۸۵ درصد چربی هستند، با این تفاوت که چربی کره از نوع حیوانی موجود در شیر و چربی مارگارین از نوع روغن‌های گیاهی است. درنتیجه میزان اسیدهای چرب اشباع مارگارین از کره کمتر است. علاوه‌بر آن، امروزه انواع مختلفی از مارگارین با درصدهای مختلف چربی تهیه می‌شود و انواع مارگارین کم‌چرب (با حدود ۲۰ درصد چربی) هم در بازار موجود است.





چاشنی (شکر، عسل و نمک)

شکر، به شیرینی، کیک و غذا طعمی شیرین و به بیسکویت بافتی ترد می‌بخشد و شکر کاراملی نیز باعث ایجاد رنگ و طعم کارامل در محصولات پختنی و دسرها می‌شود. شکر رشته‌های گلوتن را سست و محصول متراکم‌تر و پرمایه‌تری ایجاد کرده، رطوبت را در محصول نگه می‌دارد و ارزش غذایی، کالری غذا و درجه اشباع را افزایش می‌دهد. از آنجا که شکر رطوبت خود را به‌سرعت از دست می‌دهد، مانع جذب میکروب می‌شود و می‌توانید به‌راحتی آن را در شیشه‌های مربا نگهداری کنید. معمولاً شکر، رنگ سفید یا قهوه‌ای و دانه‌های ریز بلوری دارد. شکرِ نرم و دانه‌ریز، مناسب‌ترین شکر برای کیک‌پزی است. در صنایع پخت مواد غذایی برحسب کیفیت، مزه، بو و قوام شکر، از آن در ترکیبات شیر، بستنی، خامه، شیرینی و مایه انواع کیک و بستنی و تزیین آن‌ها استفاده می‌کنند. شکر در اصطلاح صنعتی همان "ساکاروز" است که عمدتاً از چغندر قند یا نیشکر استخراج می‌شود. در ادامه به معرفی انواع شکر، مشخصات و کاربردهای آن‌ها می‌پردازیم.





شکر سفید

شکر سفید با ۹۹ درصد ساکاروز، از چغندر قند یا نیشکر استخراج می‌شود. این شکر در انواع مختلفی وجود دارد که تفاوت اصلی آن‌ها در اندازه ذرات شکر است که ویژگی‌ها و کاربردهای گوناگونی به آن‌ها می‌بخشد.

انواع شکر سفید

شکر معمولی

(Regular Sugar)

متداول‌ترین و پرمصرف‌ترین نوع شکر در ایران، شکر معمولی است که بیشتر برای مصارف خانگی مانند شیرین‌کردن مایعات، تهیه انواع غذا، مربا، آب‌نبات و کارامل استفاده می‌شود، اما کاربرد آن در پخت مافین و سوفله، بافتی نامناسب و غیریکدست در آن‌ها ایجاد می‌کند. در صورت بسته‌بندی مناسب و نفوذناپذیر آن در برابر رطوبت، قابلیت نگهداری نامحدودی خواهد داشت.

شکر بسیار ریز

(Caster Sugar)

شکر بسیار ریز، همان شکر معمولی است که در اثر آسیاب‌کردن، اندازه دانه‌های آن ریزتر شده و بافت نرم‌تری پیدا کرده است. به‌دلیل کوچکی ذرات، این نوع شکر به‌سرعت در مایعات حل می‌شود. باید توجه شود آسیاب‌کردن شکر، باید درحدی باشد که به پودر قند تبدیل نشود؛ زیرا این نوع شکر، بافت متراکم و یکدستی ایجاد می‌کند که برای برخی کیک‌ها نامناسب است؛ اما بافت خوبی به «شیرینی‌هایی با پایه سفیده» می بخشد.



شکر دانه‌ریز (Bakers's Special)

اندازه ذرات این نوع شکر، از شکر بسیار ریز، درشت‌تر و از شکر معمولی، ریزتر است و برای تهیه کیک، پودر کیک و شیرینی آماده استفاده می‌شود.



پودر قند

(Icing Sugar)

کوچک‌ترین اندازه شکر سفید آسیاب‌شده، پودر قند است. معمولاً پودر قند طبیعی کمی نشاسته ذرت به‌همراه دارد؛ بنابراین اگر در مواد اولیه دستوری (به‌ویژه در منابع غیرفارسی) پودر قند وجود داشت، هر ۲۰۰ گرم پودر قند به‌دست‌آمده از شکر را با دو قاشق سوپ‌خوری نشاسته پودرشده مخلوط کنید. این محصول بیشتر در تهیه آیسینگ، خمیر فوندانت، ماکارون و شیرینی‌های خشک کاربرد دارد.

شکر درشت

(Coarse Sugar)

کریستال‌های این نوع شکر بسیار درشت بوده و به دلیل مقاومت زیادی که در برابر حرارت دارد، برای تزیین بیسکویت و شیرینی مناسب است.

شکر میوه

شکر میوه نسبت به شکر عادی کیفیت بهتری دارد و در ترکیب شیرینی‌های خشک، دسر، پودینگ و پودرهای نوشیدنی (پودر شربت) وجود دارد. جزء اصلی شکر میوه، فروکتوز است و فروکتوز، کربوهیدراتی است که در میوه‌ها، برخی سبزیجات و عسل وجود دارد و باعث ایجاد مزه شیرین در آن‌ها می‌شود. اندازه کریستال‌های شکر میوه، یکنواخت‌تر از شکر معمولی است و همین امر از جداشدن و فرونشستن کریستال‌های بزرگ‌تر در کف ظرف جلوگیری می‌کند که مزیت اصلی ترکیب‌های خشک است.

شکر شنی

یکی دیگر از انواع شکر با کریستال‌های بزرگ است که معمولاً آن را در صنعت نانوایی و قنادی، روی سطح بالایی کیک می‌پاشند تا ظاهر درخشانی به کیک، شیرینی یا نان ببخشد.

شکر تزیینی

(Tinted Sugar)

شکر تزیینی، همان‌گونه که از نامش پیداست، بیشتر جنبه تزیینی دارد و با افزودن رنگ‌های مجاز خوراکی به شکر معمولی یا پودر قند تهیه می‌شود؛ همچنین با اضافه‌کردن مواد معطری مانند دارچین، وانیل یا پوست مرکبات به شکر معمولی، شکر معطر تهیه می‌شود.

شکر مخصوص نان

اندازه کریستال‌های آن، کوچک‌تر از شکر میوه است. در خمیر، بافت ترد و ظریفی ایجاد می‌کند و همان طورکه از نام آن پیداست، ویژه صنعت نانوایی است، همچنین برای شیرین‌کردن پیراشکی، بیسکویت و کیک‌های تجاری نیز به‌کار می‌رود.

عصاره نیشکر تبخیری

عصاره نیشکر از نیشکر خوراکی حاصل می‌شود که با اسانس شیرینی تهیه شده است. این عصاره، رنگ طلایی روشن و بافتی شبیه ملاس دارد.

شکر قالبی (شکر درجه یک ممتاز)

اندازه کریستالی این نوع شکر از دیگر شکرهای سفید گرانوله، کوچک‌تر است. برای تهیه کیک‌هایی با بافت ظریف، مرنگ، شیرین‌کردن میوه‌ها و نوشیدنی‌های سرد مناسب است، زیرا به‌سرعت حل می‌شود.

شکر قنادی یا پودری (شکر رویه کیک)

شکر گرانوله و به‌صورت پودری است که در اندازه‌های مختلفی، آسیاب و الک شده است. تقریبا ۳٪ از ترکیبات آن را آرد ذرت تشکیل می‌دهد تا از سفت‌شدن کیک جلوگیری کند. شکر قنادی کوچک‌ترین مقیاس شکر است که به‌عنوان شکر رویه کیک، شکر قنادی، شکر خامه، شکر داغ، مربا و سس شیرین به‌کار می‌رود. نانواها از شکر پودری استفاده می‌کنند.

شکر زبر

اندازه کریستالی شکر زبر، بزرگ‌تر از شکر عادی است که آن را در برابر تغییررنگ یا شکست طبیعی پیوندها هنگام پخت مقاوم می‌سازد. شکر زبر از ملاس پرمایه‌ای استخراج می‌شود که شربت شکر با سوکروز بالا کریستاله شده است.





شکر قهوه‌ای (Brown Sugar)

شکر قهوه‌ای همان شکر معمولی است که در فرآیند تصفیه، کاملاً از ملاس جدا نشده است و به همین دلیل خاصیت جذبِ آب، بافتی نرم و مرطوب و طعمی کاراملی دارد و به تازه‌تر نگه‌داشتن محصول بسیار کمک می‌کند. هرکدام از انواع شکر قهوه‌ای کاربردهای خاصی دارند و طعم و بافت متفاوتی را براساس مقدار رطوبت‌شان ایجاد می‌کنند. این شکر در فرهنگ آشپزی اروپایی جایگاه خاصی دارد.

انواع شکر قهوه‌ای

شکر قهوه‌ای (سبک و تیره)

بافتی شبیه ملاس، شربت‌مانند و بوی خوشایندی دارد و دارای ۳/۵٪ ملاس (شکر قهوه‌ای سبک یا شماره ۱) تا ۶/۵٪ ملاس (شکر قهوه‌ای تیره یا شماره ۱۵) است. در این بین شماره‌های ۶، ۸، ۱۰ و ۱۳ از پرمصرف‌ترین انواع آن است. شکر قهوه‌ای تیره‌رنگ، ملاس غلیظ‌تری نسبت به شکر قهوه‌ای سبک دارد و انواع سبک‌تر آن، معمولاً در نانوایی و درست‌کردن لعاب استفاده می‌شود. بوی قوی شکر قهوه‌ای تیره آن را برای تهیه بیسکویت زنجبیلی، مایه پای، لوبیای پخته و دیگر غذاهای معطر مناسب ساخته است. از آنجا که شکر قهوه‌ای رطوبت بیشتری (حدود ۲ درصد) نسبت به شکر سفید دارد، امکان گلوله‌شدن آن نیز بیشتر است. برای جلوگیری از سفت‌شدن شکر قهوه‌ای، آن را در ظروف دربسته‌ای که امکان نفوذ هوا در آن نباشد، ریخته و داخل یخچال نگهداری کنید. بهتر است شکرهای قهوه‌ای یا سرخ تصفیه‌نشده (علت رنگ سرخ، ملاس موجود در آن است) را انتخاب کنید که طعم و مزه آن بیشتر از نوع تصفیه‌شده باشد.

شکر قهوه‌ای روشن

(Light Brown Sugar)

همان شکر تصفیه‌شده به‌همراه حدود ۵ درصد ملاس است که در تهیه کلوچه، کیک و شیرینی به‌کار می‌رود.

شکر قهوه‌ای تیره

(Dark Brown Sugar)

شکر تصفیه‌شده با بیش از ۵ درصد ملاس است و دانه‌بندی ریزتری نسبت به شکر قهوه‌ای معمولی دارد. برای ایجاد طعم بهتر در شکر قهوه‌ای تیره، بیشتر از ملاس نیشکر استفاده می‌شود.

شکر تربی نِی دو

رنگ قهوه‌ای روشن، کریستال‌های بزرگ‌تر و مزه ملایمی نسبت به شکر سفید دارد.

شکر خام

(Raw Sugar)

همان شکر تربی نِی دو است که بخشی از مراحل کریستاله‌شدن را گذرانده و فقط ملاس رویی آن شسته شده است. رنگ طلایی و بوی ملایمی دارد و اغلب در تهیه چای و دیگر نوشیدنی ها استفاده می‌شود. همچنین شکر خام به دلیل اندازه درشت دانه‌های خود برای پاشیدن روی شیرینی، مافین، تارت و... بسیار مناسب است.

شکر دِمرارا

شکر قهوه‌ای روشن با کریستال‌های بزرگ طلایی‌رنگ است که کمی از ملاس، چسبناک‌تر است و آن را به شکل حبه قند نیز عرضه می‌کنند. در انگلستان بسیار شناخته‌شده است و معمولاً با چای و قهوه استفاده می‌شود.

شکر موس‌کورادو یا باربی‌دُس

موس‌کورادو شکر تصفیه‌نشده و شکر قهوه‌ای مخصوص انگلیسی‌ها است که رنگ شکر قهوه‌ای تیره و بوی ملاس قوی دارد. کریستال‌های آن نسبت‌به شکر تُربی نِی دو کوچک‌تر و بافت آن، کمی زبرتر و چسبنده‌تر از شکر قهوه‌ای طبیعی است و تمامی خصوصیات مواد معدنی خود را حفظ کرده است.

شکر قهوه‌ای جریان آزاد

شکر قهوه‌ای پودرشده و ریزی است که رطوبت کمتری نسبت‌به شکر قهوه‌ای معمولی دارد، بنابراین گلوله نمی‌شود.

روش نگهداری شکر قهوه‌ای

شکر قهوه‌ای را در ظرف دربسته ریخته (طوری‌که هوا به آن نفوذ نکند) و در یخچال قرار دهید؛ زیرا این شکر در اثر نگهداری نامناسب یا طولانی‌مدت، سفت و خشک می‌شود.

شکر قهوه‌ای سفت‌شده را می‌توانید با روش‌های مختلفی به‌راحتی به حالت اولیه برگردانید از جمله:

۱. درِ بسته‌بندی شکر را باز کنید و آن را در مایکروویو بگذارید. یک پیمانه آب را نیز در ظرفی ریخته و کنار شکر داخل مایکروویو قرار دهید و دستگاه را با کمترین قدرت، به مدت دو تا سه دقیقه روشن کنید. در طی این مدت، شکر را چند بار زیرورو کنید.

۲. دستمال کاغذی مرطوبی را در ظرفی قرار داده و بسته بازشده شکر را روی آن قرار دهید، سپس درِ ظرف را محکم ببندید. پس از چند ساعت شکر نرم می‌شود.









شکر مایع

شکر مایع (سوکرُز): شکر گرانوله سفیدی است که پیش از استفاده در آب حل می‌شود.

شکر مایع ایده‌آل: محصولی است که از شکر حل‌شده و شکر مایع کهربایی‌رنگ حاصل می‌شود. این نوع شکر، رنگ تیره‌تری دارد و در غذاهایی استفاده می‌شود که رنگ قهوه‌ای برای آن غذا مطلوب است.



شکر اینورت

(Invert sugar)

از شکسته‌شدن سوکروز (گلوکز و فروکتوز)، شکر اینورت حاصل می‌شود که به این فرآیند، انورسیون می‌گویند. شکر تجاری اینورت، محصول مایعی است که حجم برابری از گلوکز و فروکتوز را در خود دارد. به‌دلیل شیرین‌تربودن فروکتوز نسبت‌به گلوکز و سوکروز، شکر اینورت شیرین‌تر از شکر سفید است. شکر تجاری انورت با ترکیب متفاوت سوکروز و شکر انورت به‌دست می‌آید. نیمی گلوکز و فروکتوز، شکر ۵۰٪ انورت (نیمی از سوکروز انورت‌شده است) ۲/۱ سوکروز، ۴/۱ گلوکز و ۴/۱ فروکتوز ترکیبات شکر انورت را تشکیل می‌دهند. تولیدکنندگان غذا معمولاً در محصولات خود از این شکر استفاده می‌کنند تا کریستاله‌شدن شکر به تأخیر افتاده و رطوبت آن در محصول بسته‌بندی‌شده باقی بماند.آشپزهای خانگی در هنگام نیاز، شکر انورت را از بخاردادن ترکیب آب و عصاره لیمو تهیه می‌کنند.

اسسولفیم (اس-کی)

جایگزین شکر، اما ۲۰۰ برابر شیرین‌تر از آن است و در پخت شیرینی نیز به‌کار می‌رود. توجه کنید باید از این شیرین‌کننده درحد اعتدال استفاده شود.

سوکرالوز

سوکرالوز بسته زردرنگی به اسم اسپلانده است. ازآنجاکه اسپلانده از شکر تهیه شده و مزه شکری دارد، بسیار محبوب است. مقیاس اندازه‌گیری آن مانند شکر است و از آن می‌توان برای پخت کیک و شیرینی استفاده کرد. جایگزین مناسبی برای شکر، در پخت کیک و شیرینی و ۱۰۰ برابر شیرین‌تر از شکر است، بنابراین هنگام پخت کیک و شیرینی، باید به مقدار اسپلانده توجه کنید.

ملاس

ملاس محصول غلیظی است که از پروردن چغندر قند و نیشکر و تبدیل آن به شکر تولید می‌شود. کیفیت ملاس به سن چغندر قند و نیشکر، روش و میزان استخراج عصاره شکر بستگی دارد. سورگوم شیرین، شربتی است که در برخی از نواحی آمریکا به‌عنوان ملاس شناخته می‌شود، اما ملاس واقعی نیست.

سیکلامات

ویت واچر (موسسه تندرستی) آن را جایگزین شکر معرفی کرده و برای پخت‌وپز عالی است. سیکلامات ۱۰ برابر شیرین‌تر از شکر است.



شربت ذرت

از آرد ذرت حاصل شده و ترکیب اصلی آن گلوکز است. در غذاهای آماده تجاری به عنوان غلیظ‌کننده، شیرین‌کننده و نگهدارنده رطوبت استفاده می‌شود تا غذا را خنک و تازه نگه دارد. شربت ذرت برای نرمی بافت، افزودن حجم، معطرکردن و جلوگیری از کریستاله‌شدن غذا، به‌کار می‌رود.

گلوکز مایع

مایع محلول در آب بیش از حد شیرینی است که انعطاف‌پذیری زیاد و موارد مصرف متفاوتی دارد. در ترکیب با شکر برای تهیه آب‌نبات‌های معطر، شکلات، بیسکویت گلوکز، مربا، ژله، آدامس، میوه‌های شکری، شربت پای و بستنی استفاده می‌شود. جزء اصلی آب‌نبات‌های بخارپز سخت است و در صنعت آب نبات‌سازی بسیار کاربرد دارد، زیرا از کریستاله‌شدن جلوگیری می‌کند و تا تراز ۳۰٪-۴۰٪ استفاده می‌شود.

بادکا (گلوکز)

مایعی است که از هیدرولیز نشاسته با اسید یا آنزیم تهیه می‌شود (همان شیره سیب‌زمینی است). مایعی چسبنده، روشن و بی‌بو است و در دو رنگ سفید و زرد شفاف وجود دارد که در تهیه انواع کیک، گز، شیرینی، شکلات، خمیر فوندانت، پاستیل و آب‌نبات استفاده می‌شود، همچنین از آن برای غلیظ‌شدن شربت در بامیه، گوش‌فیل و مرباها استفاده می‌شود.

شیره شکر

از شیره شکر می توانید برای تهیه حلوا و شربت‌های مختلف استفاده کنید. برای تهیه شیره شکر، شکر و آب (نسبت شکر به آب یک‌دوم است) را در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت قرار دهید تا شکر ذوب شده و شربت چند جوش بزند، اما قوام نیاید، سپس آن را از روی حرارت بردارید. توجه داشته باشید شیره شکر به دلیل قوام نیامدن، نیاز به جوهرلیمو ندارد.

خصوصیات واکنشی گلوکز مایع

- محصولات غذایی را نرم و تازه نگه می‌دارد.
- در انبار کریستاله نمی‌شود.
- جزء اصلی مایه شیرینی است.
- یکپارچگی و استحکام ماده را حفظ می‌کند.
- از کریستاله‌شدن سوکروز در ترکیب شربت جلوگیری می‌کند.
- تثبیت‌کننده را امولسیونه می‌کند.
- نقطه انجماد را پایین می‌آورد.
- از کریستاله‌شدن یخ جلوگیری می‌کند.
- مزه شیرینی ایجاد می‌کند.





قوام آمدن شربت

اصطلاحاً به شربتی گفته می‌شود که از غلظت خاصی برخوردار است و برای تهیه مربا و شیرینی‌هایی مانند زولبیا، بامیه، گوش‌فیل و باقلوا و... استفاده می‌شود. دو پیمانه شکر را با یک پیمانه آب (نسبت آب به شکر یک‌دوم است) مخلوط کرده، روی حرارت قرار دهید و بگذارید بجوشد تا حدی که پس از حل‌شدن شکر، شربت غلیظ شود. شربت قوام‌آمده، باید پس از سردشدن کشدار شود و به سختی از قاشق سرازیر شود. در قنادی به قوام‌آمدن، «بار» نیز می‌گویند. از آنجا که شربت قوام‌آمده غلیظ است، ممکن است پس از سردشدن شکرک بزنند، اضافه‌کردن مقدار کمی جوهرلیموی حل‌شده در آب یا اضافه‌کردن کمی آب‌لیموترش، از شکرک‌زدن آن جلوگیری می‌کند. بهتر است شربت را در ظرفی از جنس مس سفیدشده، فولاد ضدزنگ یا لعابی تهیه کنید.

روش دیگر برای تهیه شربت قوام‌آمده

۲/۳ پیمانه شکر را به‌همراه ۱/۳ پیمانه آب و ۱/۸ قاشق چای‌خوری جوهرلیمو در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا کاملاً حل شود. سپس یک قاشق سوپ‌خوری بادکا را به آن اضافه کرده و هم بزنید. زمانی‌که در شربت حل شد، بلافاصله قابلمه را از روی حرارت بردارید.

راه‌های تشخیص قوام‌آمدن شربت

۱. یک قاشق از شربتی که روی حرارت است بردارید و صبر کنید کمی سرد شود، سپس قاشق را کج کنید. کشداربودن شربت نشانه قوام‌آمدن آن است.

۲. چند قطره از شربت را روی حوله کاغذی بریزید. اگر جذب کاغذ نشد، نشان‌دهنده این است که شربت قوام آمده است.

۳. مقداری شربت بین دو انگشت (شست و سبابه) قرار دهید و به‌آرامی از یکدیگر جدا کنید. اگر شربت قوام‌آمده باشد، مانند یک نخ کشیده می‌شود.

۴. مقداری از شربت را در بشقاب بریزید و با قاشق، خطی در وسط آن بکشید، اگر دو قسمت کاملاً جدا به وجود آمد، نشان‌دهنده قوام‌آمدن شربت است.

شفاف‌شدن شربت‌ها

در صورتی که شکر مورد استفاده کاملاً سفید نیست و کمی زردرنگ شده است، باعث کدرشدن شربت می‌شود. برای شفاف‌شدن شربت‌ها و جرم‌گیری آن‌ها می‌توانید سفیده تخم‌مرغی را به شربت درحال‌جوش افزوده، اما آن را مخلوط نکنید. سفیده، جرم شکر را گرفته و شربت شفافی حاصل می‌شود، سپس سفیده را درآورده و شربت را از صافی رد کنید (به ازای هر کیلوگرم شکر، یک عدد سفیده تخم‌مرغ را با همزن دستی، هم زده و به شربت در حال جوش بیفزایید).

شربت درخت افرا (سیروپ)

شیرین‌کننده‌ای است که از شیره درخت افرا گرفته می‌شود و با وافل، پن‌کیک و تُست فرانسوی مصرف می‌شود. گاهی اوقات در شیرینی‌پزی، درست‌کردن آب‌نبات و تهیه دسرها نیز از آن استفاده می‌کنند.

شکر کاراملی

مقداری شکر را در تابه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر ذوب و رنگ آن طلایی شود.

جایگزین شکر

شیرین‌کننده‌های طبیعی و مصنوعی که شکر خالص نیستند، جایگزین شکر شده و طعم شیرینی به مواد می‌دهند.

ساخارین

ساخارین، شکری صورتی‌رنگی با شیرینی کم است که در گذشته، بسیار پرمصرف و جایگزین شکر بود؛ اما پس از آن‌که موش‌های آزمایشگاهی از مصرف این نوع قند دچار سرطان شدند، از رونق افتاد. موش‌ها با مصرف قند مصنوعی با اثرات جانبی مواجه شدند، اما هنوز ایجاد این اثرات در انسان اثبات نشده است؛ با این حال مصرف آن به زنان باردار یا شیرده توصیه نمی‌شود. ساخارین برای شیرین‌کردن نوشیدنی‌های سرد و گرم و به عنوان شکر در برخی دستورات به کار می‌رود.

شربت کارامل

یک پیمانه شکر را به همراه ۱/۴ پیمانه آب در قابلمه کوچکی روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر در آب کاملاً حل شده و طلایی‌رنگ شود، سپس از روی حرارت بردارید و برای تهیه دسر یا شیرینی استفاده کنید.

اسپارتام

بسته آبی‌رنگ و نوعی قند مصنوعی است که از اسید آسپارتیک ساخته شده است، همان قند نوترا (شرکت سازنده قند مصنوعی) و جایگزین ساخارین است و هنگامی‌که ساخارین محبوبیت خود را از دست داد، اسپارتام جای آن را گرفت. از آن در نوشیدنی‌های ملایم مانند قهوه و چای استفاده می‌شود، اما برای پخت کیک و شیرینی توصیه نمی‌شود؛ زیرا در معرض گرمای طولانی‌مدت، طعم و مزه خود را از دست می‌دهد. اضافه‌کردن آن به غذا، پس از پخت بهتر است.



عسل

مایع شیرینی است که توسط زنبور عسل، از عصاره گل گرفته می‌شود. عطر و طعم عسل، متناسب با گیاهی است که زنبور از آن استفاده کرده است. رنگ عسل نیز به نوع شهد مصرفی، منطقه جغرافیایی و شرایط آب‌وهوایی بستگی دارد و از زرد بسیار روشن تا قرمز تیره متغیر است (عسل آویشن قرمزرنگ، عسل اقاقیا بی‌رنگ و عسل گیاه اسپرس، زرد طلایی است). به‌همین‌دلیل رنگ عسل به‌تنهایی نمی‌تواند عامل تعیین‌کننده برای تشخیص کیفیت عسل باشد.



نگهداری

به‌دلیل اسیدی‌بودن عسل، باید از نگهداری آن در ظروف فلزی خودداری کنید. ظرف عسل را نباید به‌صورت درباز، در اتاق یا یخچال نگه دارید، زیرا آب موجود در هوا و بوهای خارجی را به‌شدت به خود جذب کرده و پس از مدتی، رقیق، آبکی و بدبو می‌شود.





نمک

به‌عنوان تنظیم‌کننده مزه در شیرینی‌ها و محصولات غذایی به‌کار می‌رود و طعم آن‌ها را متعادل و مطبوع‌تر می‌کند. باید به مقدار نمک افزوده‌شده توجه کنید، زیرا استفاده از آن به مقدار خیلی کم، مزه شیرینی را بهتر، میزان گلوتن را افزایش و مقدار تردی و غلظت رنگ را در محصولات حاصل از مخمر، تشدید می‌کند. نمک از بیات‌شدن سریع مواد غذایی می‌کاهد و زمان نگهداری آن‌ها را افزایش می‌دهد. در فرآورده‌های نانوایی، از نمک برای ایجاد طعم و کنترل تخمیر استفاده می‌شود.





قهوه

منشاء قهوه به‌صورت راز باقی مانده است و افسانه‌ها و روایات گوناگونی برای آن بیان می‌شود. بیشتر راویان بر یک موضوع اتفاق‌نظر دارند و آن زادگاه قهوه است که می‌گویند بوته قهوه برای اولین بار در منطقه کافا در کوهستان‌های اتیوپی کنونی روییده است. یکی از این افسانه‌ها، حکایت می‌کند هنگامی‌که یک راهب مسیحی در سال ۱۶۷۱ میلادی، گوسفندان خود را به چرا می‌برد، متوجه تغییررفتار گوسفندان پس از خوردن نوعی بوته گیاه شد؛ این گیاه، همان قهوه معروف است.

میوه درخت قهوه به‌شکل تخم‌مرغ و به‌رنگ سبز است که به‌تدریج زرد و درنهایت قرمزرنگ می‌شود. واژه عربی قهوه، الهام‌گرفته از کاهش‌دهنده‌بودن اشتها و انرژی‌زایی قهوه و به‌معنای نوشیدنی گیاه است. در گذشته، نیاکان قبایل کوچ‌نشین گالا، از حبه‌های قهوه به‌عنوان غذا استفاده می‌کردند.

از گیاه تا دانه

گیاه قهوه، بوته‌ای وحشی است که در جنگل‌های آفریقا می‌روید و تقریباً صد گونه از آن وجود دارد، اما متداول‌ترین و گسترده‌ترین گونه‌ها عبارتند از:

- Coffee Arabica که ۲/۳ سهم تولید بازار جهانی را دارد.
- Coffee canephora (Robustra) که ۱/۳ سهم تولید بازار جهانی را دارد.

بهترین قهوه جهان از نظر عطر و طعم، از بوته نوع آرابیکا (Arabica) در کشور برزیل به‌دست می‌آید و از آنجا به سراسر جهان صادر می‌شود.



قهوه آرابیکا

دانه آرابیکا به‌شکل کشیده با شیاری موج‌دار در قسمت وسط آن است. این دانه قهوه رایحه‌ای شدید و طعمی ترش و شیرین داشته و در دهان طعمی شبیه کارامل دارد. این نژاد در ارتفاعات ۱۰۰۰ تا ۲۵۰۰ متر رشد می‌کند و مقدار کافئین موجود در آن، معادل ۶۰ تا ۸۰ میلی‌گرم در یک فنجان قهوه اسپرسو است.



قهوه ربوستا

دانه ربوستا به‌شکل گرد با شیاری مستقیم در قسمت وسط آن است. قهوه ربوستا غالباً بسیار تلخ و تیز و به مقدار کمی معطر است. این نژاد، در ارتفاع ۸۰۰ متر رشد می‌کند و مقدار کافئین موجود در آن معادل ۱۰۰ تا ۱۴۰ میلی‌گرم در یک فنجان قهوه اسپرسو است.



قهوه در دو نوع قهوه سبز (خام) و قهوه بوداده به بازار عرضه می‌شود. قهوه خام به‌رنگ سبز روشن است که باید آن را پیش از مصرف، در تابه چرب‌شده تفت دهید. قهوه مرغوب باید خشک باشد؛ برای تعیین تازگی و اصالت قهوه، آن را به‌آرامی روی سطح آب بریزید، اگر قهوه، اصیل و خشک باشد، مدت‌زمان بیشتری روی آب می‌ماند و اگر به‌سرعت ته‌نشین شود، نشانه نم‌داربودن و عدم مرغوبیت قهوه است. شاید تاکنون کلمه باریستا را شنیده باشید. باریستا به فردی گفته می‌شود که بتواند انواع قهوه را با روش‌های گوناگون، به بهترین شکل ممکن از نظر طعم و رایحه سرو کند. این افراد بعد از گذراندن دوره‌های مختلف اعم از روش رُست‌کردن، چگونگی آسیاب‌کردن، آشنایی با دان قهوه و طعم متفاوت آن‌ها، خود را برای سرو قهوه آماده می‌سازند.



آماده‌سازی

روش آماده‌سازی قهوه در کشورهای جهان متفاوت است، اما معمولاً قهوه را با آب جوش، بخار آب یا با گذراندن آب جوش از پودر قهوه، تهیه می‌کنند.



برشته (رُست)کردن

برشته‌کردن و تفت‌دادن قهوه خام، آن را از دانه‌ای به‌رنگ سبز به دانه‌ای قهوه‌ای‌رنگ تبدیل می‌کند و بخشی از ترشی، عطر و کافئین آن را از بین می‌برد، اما درنهایت دانه‌ای صاف‌تر و حدوداً دو برابر بزرگ‌تر و شیرین‌تر با رگه‌هایی از تلخی حاصل می‌شود.

درجه رُست قهوه

درجه رُست (برشته‌کردن) قهوه، بسیار حائز اهمیت است. دمای رُست‌کردن قهوه در مدت‌زمان حدود ۱۵ دقیقه از ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به ۳۵۰ درجه می‌رسد. در این پروسه، قهوه حدود ۲۰ درصد وزن خود را از دست داده و تقریباً ۶۰ درصد حجیم‌تر می‌شود. در طی فرایند رُست، حدود ۸۰۰ ماده که طعم و عطر قهوه به آن‌ها وابسته است، شکوفا می‌شود.

در روش‌های سرو قهوه، انتخاب قهوه مناسب بسیار اهمیت دارد. به‌عنوان مثال، برای قهوه ترک، از قهوه با درجه رُست Half City استفاده می‌شود؛ البته روش‌های مذکور در مناطق مختلف دنیا، با یکدیگر متفاوت است.

رُست خانگی

رُست‌کردن قهوه به روش خانگی یکی از راحت‌ترین و لذت‌بخش‌ترین روش‌ها است. برای شروع کار، ابتدا باید مواد لازم آن را تهیه کنید که عبارتند از:

دان خام
گاز
تابه
کاغذ روغنی مخصوص شیرینی

ابتدا کاغذ روغنی را به‌اندازه مساحت تابه برش داده و کفِ تابه را با آن بپوشانید، سپس دان خام را به‌صورت یکدست در تابه ریخته و آن را روی حرارت ۲۵۰ درجه سانتی‌گراد روی اجاق گاز یا در فر قرار دهید. پس از طی زمانی حدود ۸ تا ۱۰ دقیقه، دانه‌ها تغییررنگ داده و تیره می‌شوند. این تغییر با صدا و دود بسیار زیادی همراه است. از این پس، تغییر قهوه به‌سرعت انجام می‌شود. پس از گذشت دو تا سه دقیقه از دودکردن و صدای رُست قهوه، فرآیند رست‌شدن اصلی آغاز می‌شود. شید قهوه به انتخاب شما بستگی دارد، اما این انتخاب باید پیش از روغن‌انداختن قهوه باشد؛ در غیر این صورت دانه قهوه، شروع به سوختن می‌کند. تابه را از روی حرارت برداشته و دان قهوه را به‌سرعت با قاشق چوبی، هم بزنید تا خنک شود (فرآیند خنک‌کردن بسیار مهم است)، دانه قهوه خنک‌شده را به‌مدت چهار تا پنج دقیقه در دمای محیط قرار دهید، سپس از آن برای تهیه نوشیدنی قهوه استفاده کنید.

آسیاب‌کردن (ساییدن)



دانه‌های برشته‌شده قهوه را آسیاب کنید تا به‌صورت پودر درآید. درجه آسیاب قهوه نیز متناسب با روش دم‌کردن قهوه متفاوت است. به‌طور مثال، برای قهوه ترک از درجه آسیاب صفر (آرد)، برای قهوه اسپرسو درجه آسیاب ریز (شن) و برای قهوه فرانسه درجه آسیاب درشت (نمک) در نظر گرفته شده است.

درجه آسیاب برای قهوه‌های متفاوت

قهوه ترک

قهوه‌ای است که به مقدار کمی تفت داده شده، به‌رنگ قهوه‌ای روشن است و دانه آسیاب‌شده آن، کمی درشت‌تر از قهوه فرانسه است.

قهوه فرانسه

در صورتی که قهوه را کمی بیشتر از قهوه ترک تفت دهید، قهوه فرانسه تهیه می‌شود.

قهوه اسپرسو

قهوه سوخته و آسیاب‌شده است.

قهوه اسپرسو قهوه فوری

عصاره قهوه فرانسه است که به‌نام قهوه فوری شناخته می‌شود.

دم‌کردن قهوه

برای آماده‌سازی قهوه بدون دستگاه، ۴۰ گرم قهوه را در ظرفی حاوی آب جوش ریخته و هم بزنید، سپس آن را به‌مدت ۱۰ دقیقه روی حرارتِ بخار آب جوش دم کنید (روش بن‌ماری).

انواع روش‌های دم‌کردن قهوه



آلفرسکو
(Al Fresco)

ساده‌ترین روش برای درست‌کردن Black Coffee است و در آن از شیرجوش، آب و قهوه آسیاب‌شده استفاده می‌شود. مقداری قهوه (۵۰ گرم) را به‌همراه آب (۱۰۰ تا ۱۵۰ میلی‌لیتر) داخل شیرجوش ریخته و روی گاز قرار دهید تا جوش آید، زمانی‌که جوش آمد، آن را از روی حرارت برداشته و بگذارید قهوه ته‌نشین شود، سپس آن را در فنجان ریخته و سرو کنید. قهوه حاصل از این روش، از درجه پایینی از کیفیت و طعم برخوردار است. در این روش می‌توانید از فیلتر صافی استفاده کنید تا مقداری از لِرد قهوه گرفته شود.



پرس پات
(Press Pot)

این روش که به نام‌های پرس‌کافی یا فرنچ‌پرس نیز معروف است، یکی از ساده‌ترین و قدیمی‌ترین روش‌های دم‌کردن Black Coffee است که با وجود سادگی، قهوه به‌دست‌آمده، کیفیت، طعم و مزه فوق‌العاده‌ای دارد و برای صبحانه بسیار مناسب است. ۱۰ تا ۱۵ گرم قهوه آسیاب‌شده (درجه رُست فرانسه) را داخل لیوان پرس‌کافی بریزید، سپس ۱۰۰ میلی‌لیتر آبِ جوش به آن اضافه کرده و فیلتر مخصوص آن را بگذارید. پس از سه تا پنج دقیقه، فیلتر را به‌سمت پایین فشار دهید.

ایرو پرس
(Aero Press)

قهوه حاصل از این روش که با فشار هوا تهیه می‌شود، طعم و رایحه بسیار خوبی دارد و از عصاره قهوه به‌دست‌آمده از کافی‌پرس غلیظ‌تر است. قهوه آسیاب‌شده را درون لوله ریخته و مقداری آبِ جوش به آن اضافه کنید، سپس پمپ مخصوص آن را گذاشته و به سمت داخل فشار دهید. توجه کنید مرحله ایجاد فشار، فقط باید ۲۵ تا ۳۰ ثانیه به طول بینجامد؛ در صورت فشار بیش از اندازه، فیلتر پاره می‌شود.





سیفون
(Siphon or Vacuum)

با این‌که روش سیفون در سال ۱۸۴۰ توسط فرانسوی‌ها کشف و اختراع شد، اما بیشتر در کشورهای کانادا و آمریکا مورداستفاده قرار می‌گیرد. امروزه برندی به‌نام Hario این دستگاه را به تولید انبوه رسانده و در دیگر کشورهای اروپایی و بعضاً آسیایی نیز استفاده می‌شود. در قسمت زیرین دستگاه، ظرفی قرار دارد که آب را داخل آن ریخته و روی حرارت قرار می‌دهند. ظرف مذکور با لوله‌ای که روی دهانه آن، فیلتر نصب شده است، به ظرف دیگری متصل است. هنگامی‌که آب تبدیل به بخار شد، از لوله بالا رفته و در ظرف فوقانی به‌صورت آبِ داغ ظاهر می‌شود. پس از طی چند دقیقه، قهوه آسیاب‌شده را داخل ظرف بالایی (حاوی آبِ داغ) ریخته و هم می‌زنند. پس از بخارشدن کامل آب در ظرف زیرین، شعله را خاموش کرده و درپوشی روی دهانه ظرف بالایی قرار می‌دهند. در این هنگام قهوه از صافی لوله گذشته و در ظرف زیرین جمع می‌شود. در این روش، طعم و رایحه Black Coffee به‌خوبی پدیدار می‌شود، اما نسبت به روش‌های پیشین، کمی مشکل‌تر و پیچیده‌تر است.

بی‌هاوس

(Bee House)

یکی دیگر از تجهیزاتی که کمپانی Hario به بازار عرضه کرده است، دستگاهی به‌نام Bee House است که شامل مخزن سفالی، فیلتر قهوه و یک لیوان است. در انتهای مخزن دو روزنه وجود دارد. فیلتر را داخل مخزن قرار داده و ۲۵ تا ۳۰ گرم قهوه در آن بریزید. سطح قهوه را صاف کرده و مقداری آبِ جوش به آن بیفزایید. پس از چند دقیقه آب از قهوه و فیلتر عبور کرده، از روزنه‌های انتهای مخزن خارج و در لیوان جمع می‌شود. از این روش به‌دلیل سادگی و راحتی، هم در خانه‌ها و هم در کافی‌شاپ‌ها استفاده می‌کنند.



وی ۶۰

(V60)

این روش دقیقاً شبیه روش Bee House است و دلیل انتخاب نام V60، کاغذ فیلتر ۶۰ میلی‌متری آن است. از آنجا که شیارهای داخل مخزن V60، مدور هستند، پس از ریختن قهوه در مخزن و صاف کردن سطحِ آن، با نوک قاشق حفره‌ای به‌شکل حلزون در قهوه ایجاد کرده و آبِ جوش را به‌صورت حلزونی (مارپیچ) در آن بریزید.



ترکیش

(Turkish)

قهوه ترک که یکی از رایج‌ترین روش‌های دم‌کردن قهوه است، برخلاف اروپا، در ایران و ترکیه بسیار پرطرفداراست. یک تا یک‌ونیم قاشق چای‌خوری قهوه را به‌همراه ۲۵ تا ۳۰ میلی‌لیتر آبِ سرد، در قهوه‌جوش مسی ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. پس از چند دقیقه، قهوه داغ شده و دَم می‌کشد.



ماشین

(Machines)

پس از کشف قهوه و استقبال مردم از این نوشیدنی، روش‌هایی برای دم‌کردن ماشینی قهوه ابداع شد که قدیمی‌ترین آن‌ها، استفاده از دستگاه موکاپات است.

موکا پات

(MOKA POT)

روشی مناسب برای درست‌کردن اسپرسو است. آبِ سرد (به ازای هر نفر، ۳۰ میلی‌لیتر) را در مخزن دستگاه که برای آبِ سرد تعبیه شده است، ریخته و فیلتر آهنی را روی آن قرار دهید. قهوه آسیاب‌شده را افزوده و قوری مخصوص آن را بگذارید، سپس دستگاه را روی حرارت ملایم قرار دهید. آب تبدیل به بخار شده و از فیلتر عبور می‌کند، سپس از لوله داخلی که در قوری قرار دارد سرریز شده و عصاره قهوه در قوری جمع می‌شود. این روش، یکی از قدیمی‌ترین روش‌های دم‌کردن قهوه است که امروزه کمپانی‌های بزرگ، از آن برای آزمودن کیفیت قهوه در واحد کنترل کیفیت استفاده می‌کنند، زیرا عصاره قهوه به خوبی دم کشیده و طعم آن کاملاً مشخص می‌شود.





دریپ

(Drip)

دم‌کردن قهوه در این روش، مانند روش‌های V60 و Bee House است، اما به‌صورت ماشینی و عصاره قهوه حاصل از آن، کیفیت قابل‌قبولی دارد.



اسپرسو

(Espresso)

اسپرسو معجزه مهندسان شیمی و فیزیک است. در فضای یک فنجان کوچک، ترکیب بین هنر و علم بهترین حالت قهوه یعنی اسپرسو را ایجاد می‌کند. یک نوشیدنی معطر پوشیده‌شده با لایه ضخیمی از کف به‌رنگ فندق و نوارهای تیره‌رنگ مانند پوست ببر. اسپرسو همچنین هنری است دارای احساس، تأثیر خلاقانه و احترام به سنت ایتالیایی.

اسپرسو نوعی از دانه یا شیوه برشته‌کردن نیست، بلکه یک روش آماده‌سازی است. ۹ اتمسفر فشار، ۷ گرم قهوه، ۳۰ ثانیه زمان عصاره‌گیری، یک کنسانتره پر از رایحه، مزه و طعم واقعی قهوه را در یک فنجان ۲۵ تا ۳۰ میلی‌لیتری ایجاد می‌کند. اسپرسو حاوی عناصر متنوعی مانند اسید، پروتئین، شکر و روغن است.

متغییرهای یک اسپرسو عالی

مقدار قهوه

مقدار قهوه در سبد فیلتر باید ۷ گرم باشد. (۰/۵ +/-)

دما

دمای آبِ عبوری از قهوه، باید ۸۸ تا ۹۲ درجه سانتی‌گراد باشد.

فشار

۹ اتمسفر فشار به کیک قهوه وارد می‌شود. این فشار توسط پمپ دستگاه ایجاد می‌شود.

زمان

زمان عصاره‌گیری از هنگامی‌که قهوه ظاهر می‌شود تا پایان عصاره‌گیری (۲۵ تا ۳۰ میلی‌لیتر عصاره)، ۲۵ تا ۳۰ ثانیه است. با افزایش زمان، قهوه حاصل مزه تلخی شدیدی دارد و با زمان کمتر از اندازه، قهوه به‌دست‌آمده، مزه اسیدی کمی دارد و به ترشی می‌زند.


AUTO • PUSH ONCE
MANUAL • PUSH & HOLD
GRIND
INSERT
LOCK

انواع قهوه



اسپرسو

پیش از نوشیدن اسپرسو، یک لیوان آب میل کنید تا مزه دهان تازه شود و طعم اسپرسو را بیشتر بچشید.
۷ تا ۸ گرم قهوه آسیاب‌شده با فشار ۹ اتمسفر، پس از طی زمانی حدود ۲۵ تا ۳۰ ثانیه، یک اونس عصاره قهوه اسپرسو می‌دهد.



اسپرسو ماکیاتو

ماکیاتو به زبان ایتالیایی به‌معنای لکه شیر و اسپرسو ماکیاتو، یک اونس قهوه اسپرسو به‌همراه لکه شیر است.



کوبانا

در اصل همان اسپرسو شیرین‌شده است و از ترکیب یک اونس قهوه اسپرسو است که به‌همراه پنج گرم شکر قهوه‌ای دم کشیده است.



کافی ملانژ

این نوع کافی با Press Pot (قهوه فرانسه) تهیه می‌شود و ترکیبی از قهوه فرانسه و شیر داغ است.



اسپرسو کن‌لچه

"کن" به معنای با و "لچه" به معنای شیر شیرین‌شده است و ترکیبی از اسپرسو، دو ضربه پودر کاکائو، فوم شیر، شکر و کمی شیر است.



آمریکانو

این نوع نوشیدنی معمولا در ماگ سرو می‌شود و از ترکیب یک اونس قهوه اسپرسو به‌همراه ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌لیتر آب جوش است.



مزو مزو

در اصل همان آمریکانو است که از ترکیب ۱/۲ حجم لیوان قهوه آمریکانو و ۱/۲ حجم لیوان فوم (کف) شیر است.



کن‌پانا

یک اونس قهوه اسپرسو به‌همراه خامه شیرین‌شده (خامه قنادی) است.

فرانسه

۱۰ تا ۱۵ گرم قهوه آسیاب‌شده (درجه آسیاب فرانسه) که به‌همراه آبِ ۹۰ درجه سانتی‌گراد و به‌مدت پنج تا شش دقیقه در فیلتر قهوه دم بکشد.



کاپوچینو

نام این نوع قهوه از حوالی کاپوچ گرفته شده است و ترکیبی از یک اونس قهوه اسپرسو به‌همراه ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌لیتر شیر پرچرب فوم‌گرفته‌شده غلیظ (استیم میلک) است.



قهوه ترک

یک تا یک‌ونیم قاشق چای‌خوری (۱۰ تا ۱۵ گرم) قهوه ترک که به‌همراه ۳۰ میلی‌لیتر آب تازه روی حرارت دم کشیده است.





قهوه یونانی

این قهوه شبیه قهوه ترک تهیه می‌شود فقط به جای آب، از شیر استفاده می‌شود. یک تا یک‌ونیم قاشق قهوه ترک که به‌همراه ۳۰ میلی‌لیتر شیر پرچرب روی حرارت ملایم دم کشیده است.



ایبریک کافی

قهوه ترک است که به‌همراه دانه هل و چوب شکانده‌شده دارچین دم کشیده باشد.



لاته طعم‌دار

یک اونس قهوه اسپرسو عصاره‌گیری‌شده به‌همراه ۲۰ تا ۲۵ میلی‌لیتر طعم موردنظر و ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌لیتر شیر فوم‌گرفته‌شده است.



لاته ماکیاتو

دو اونس قهوه اسپرسو (۱۴ گرم قهوه عصاره‌گیری‌شده) به‌همراه ۲۵۰ میلی‌لیتر شیر پرچرب است.



موکاچینو

یک اونس قهوه اسپرسو عصاره‌گیری‌شده به‌همراه سس شکلات فندق یا نوتلا و شیر فوم‌گرفته‌شده است.



رومانو

یک اونس قهوه اسپرسو عصاره‌گیری‌شده با یک پره لیمو ترش در زمان سرو است یا قبل از عصاره‌گیری ۲قطره لیمو ترش تازه به قهوه اضافه شود.



کارامل ماکیاتو

یک اونس قهوه اسپرسو به‌همراه ۲۵ تا ۳۰ میلی‌لیتر طعم‌دهنده کارامل و ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌لیتر شیر پرچرب فوم‌گرفته‌شده است که در لیوان‌هایر دو جداره بزرگ سرو می‌شود.



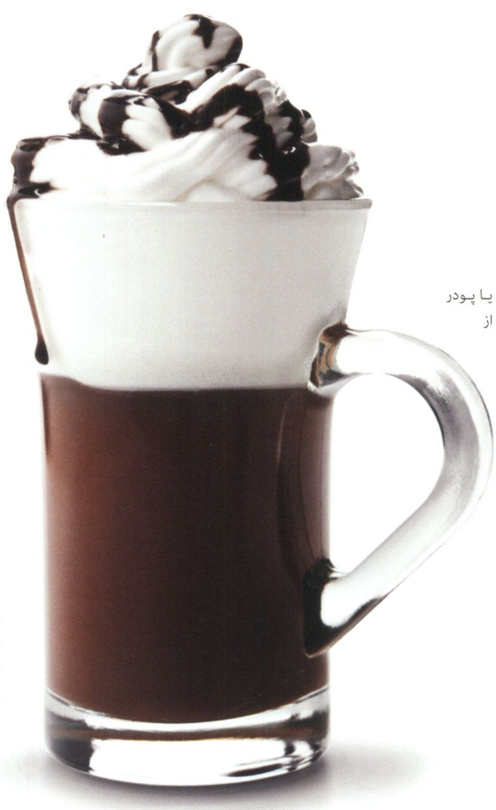
بی‌چرین

ترکیبی از پودر هات چاکلت، خامه و اسپرسو است.



لته فرانسه

این قهوه با Press Pot تهیه می‌شود و ترکیبی از عصاره قهوه فرانسه به‌همراه ۲۵ تا ۳۰ میلی‌لیتر طعم‌دهنده‌ای مانند غلاف یا سیروپ وانیل و ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌لیتر شیر فوم‌گرفته‌شده است.



هات‌چاکلت

در اصل شکلات ذوب‌شده به روش بن‌ماری یا پودر کافی میت با شیر داغ است که ترکیبی از ۲۵ گرم پودر هات‌چاکلت به‌همراه ۱۵۰ میلی‌لیتر شیر پرچرب فوم‌گرفته‌شده است.

مواد تشکیل‌دهنده پودر هات‌چاکلت

- پودر کاکائو تلخ
- پودر شکلات
- کافی‌میت
- شکر
- غلظت‌دهنده



آیریش‌کافی

این قهوه با Press Pot تهیه می‌شود و ترکیبی از یک اونس قهوه فرانسه به‌همراه ۲۵ تا ۳۰ میلی‌لیتر طعم‌دهنده آیریش و ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌لیتر شیر پرچرب فوم‌گرفته‌شده است.



لاته

یک اونس قهوه اسپرسو به‌همراه ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌لیتر شیر پرچرب فوم‌گرفته‌شده است.



آفوگاتو

آفوگاتو نام آمریکایی و نام ایتالیایی آن اسپرسوکن‌ژلاتو است که ترکیبی از یک اونس قهوه اسپرسو عصاره‌گیری‌شده به‌همراه ۲۵ تا ۳۰ گرم بستنی وانیل است.



موکا

یک اونس قهوه اسپرسو به‌همراه ۱/۱۰ لیوان طعم‌دهنده مانند سس شکلات و ۱۵۰ میلی‌لیتر شیر فوم‌گرفته‌شده و خامه شیرین (اسپری خامه) است.



چای

چای نام یک گیاه و نوشیدنی تهیه‌شده از آن است. چای واژه‌ای است چینی که در چین و شمال هندوستان به‌کار می‌رود و تقریباً با همان تلفظ وارد زبان فارسی شده است. نام این گیاه در گویش چینی جنوبی «چای» و در گویش چینی شمالی به‌صورت «تِی» تلفظ می‌شده است و هردو تلفظی از یک واژه یگانه در زبان چینی قدیم هستند. پیشینه مصرف چای در ایران به سده هفدهم میلادی می‌رسد. جهانگردان از چای‌خانه‌هایی گفته‌اند که بزرگان و توانگران در آن‌جا جمع شده و چای می‌نوشیدند. سهم مصرف چای در ایران ۴ تا ۴/۵ درصد از مصرف کل چای در جهان است. نوشیدنی چای با دم‌کردن برگ، جوانه یا شاخه‌های فرآوری‌شده بوته چای (Camellia sinensis) به‌مدت چند دقیقه در آب جوش آماده می‌شود. فرآوری گیاه چای می‌تواند شامل اکسیداسیون، حرارت‌دهی، خشک‌سازی و افزودن گیاهان، گل‌ها، چاشنی‌ها و میوه‌ها به آن باشد. چای که طعمی مطلوب و کمی تلخ و گس دارد، منبعی طبیعی از کافئین، تئوفیلین، تیانین و آنتی‌اکسیدان‌ها، اما تقریباً بدون چربی، کربوهیدرات یا پروتئین است. چای براساس نوع فرآوری که روی آن انجام می‌شود، انواع گوناگونی دارد. اگر برگ‌های بوته گیاه چای، به‌سرعت پس از چیده‌شدن، خشک نشوند، پلاسیده و اکسیده می‌شوند. متوقف‌ساختن روند اکسیداسیون مرحله‌ای ازپیش‌تعیین‌شده است و از طریق ازبین‌بردن آب برگ‌ها با حرارت‌دادن آن‌ها انجام می‌شود.





چای سبز

فرآیند اکسیداسیون پس از گذشت زمان اندکی از حرارت‌دادن مستقیم چای یا حرارت بخار آب جوش -که یک روش سنتی ژاپنی است- یا با بودادن آن در تابه‌ای داغ -به‌عنوان یک روش سنتی چینی- متوقف می‌شود. برگ‌های چای را می‌توان به‌شکل برگ‌های جداگانه یا حبه‌شده که جهت تولید چای باروتی استفاده می‌شود، برای خشک‌کردن کنار گذاشت. فرآیند اخیر، زمان‌بر بوده و فقط برای تهیه چای‌های زرین (pekoe) با کیفیت بالا استفاده می‌شود. چای یک یا دو روز پس از چیدن، فرآوری می‌شود.



چای سیاه

برای تهیه چای سیاه، برگ‌های آن را کاملاً اکسیده می‌کنند. فرآیند اکسیداسیون از حدود دو هفته تا یک ماه طول خواهد کشید. مصرف چای سیاه در بیشتر نقاط جنوب آسیا (هند، سریلانکا، بنگلادش، پاکستان و...) و در بسیاری از کشورهای آفریقایی ازجمله کنیا، بروندی، روآندا، مالاوی و زیمبابوه متداول است. چینی‌ها آن را چای سرخ می‌نامند، زیرا مایع حاصل از دم‌کردن آن سرخ‌رنگ است. غربی‌ها به آن چای سیاه می‌گویند، زیرا برگ‌های چایی که معمولاً دم می‌کنند به‌رنگ مشکی است. چای سیاه در طبقه‌بندی دیگری به‌عنوان چای ناب یا CTC (خرد، پخش و درهم‌پیچیده‌شده که روشی تولیدی متعلق به سال ۱۹۳۲ است) مطرح می‌شود. چای سیاه غیرمخلوط نیز از طریق مکان، زمان و فصل تولید (اول، دوم یا پاییز) خود شناخته می‌شود.



چای سفید

چای سفید از برگ‌های چای رسیده به‌دست می‌آید. زمانیکه هنوز غنچه چای باز نشده است، آن را می‌چینند و پیش از خشک‌شدنِ برگ‌های چای، آنها را بخار می‌دهند. از آنجا که خشک‌کردن چای، زیر نور آفتاب انجام می‌شود و در این مرحله، از هیچ‌گونه مواد شیمیایی استفاده نمی‌شود، مقدار آنتی‌اکسیدان چای سفید، بسیار بیشتر از چای سبز است؛ همچنین طعم چای سفید، ملایم و کمی شیرین است. چای سفید کمتر از سایر انواع چای تولید شده و گران‌قیمت‌تر است. این چای، در کشورهای دیگر به‌جز چین، کمتر شناخته شده‌است، اگرچه درحال‌حاضر، با عرضه آن به‌شکل کیسه‌ای و چای سفید سرد و فوری، افراد بیشتری از آن استفاده می‌کنند.



چای کیسه‌ای

چای کیسه‌ای در واقع، چای مناسب سفر و پیک‌نیک است. هنگامی‌که به لوازم دم‌کردن چای دسترسی ندارید، به‌سرعت آماده می‌شود و نیازی به دم‌کشیدن برای مدت طولانی ندارد. کافی است چای کیسه‌ای را در فنجان پر از آبِ جوش قرار دهید تا چای آماده شود.



دم‌کردن

بخاردادن به برگ‌های چای، فرآیندی مقدماتی بوده که برای قرن‌ها جهت تهیه چای به‌کار گرفته می‌شده است. پس از تبدیل چای متراکم به پودر چای، یک‌بار دیگر تولید چای برای تجارت و توزیع، تغییر نمود. چینی‌ها روش متفاوتی را جهت فرآوری چای در اواسط قرن ۱۳ میلادی ابداع کردند. آن‌ها ابتدا برگ‌های چای را برشته کرده، سپس آن‌ها را به‌جای بخاردادن، خرد می‌کردند. این روش، خاستگاهی برای تهیه چای‌های بی‌کیفیت امروزی و دم‌کردن آن‌ها است.



چای گل (عطری)

چای‌هایی هستند که با گل‌ها فرآوری یا دم می‌شوند و هر نوع گلی نیز برای همراهی با گونه خاصی از چای هم‌چون چای سبز یا سرخ استفاده می‌شود. معروف‌ترین چای عطری، چای یاسمن یا چای سبز یا اولانگ معطر (یا دم‌شده) با گل‌های یاسمن است. گل‌های رز، سِدر و گل داوودی نیز جزء گل‌های رایج مورداستفاده در این نوع چای هستند.



دم‌نوش نعناع

۱/۲ قاشق سوپ‌خوری چای سبز را در قوری بریزید و به آن یک قاشق سوپ‌خوری شکر و دو پیمانه آب جوش اضافه کنید. ۱۰ گرم برگ تازه نعناع به آن افزوده و روی حرارت غیرمستقیم قرار دهید تا دم بکشد.



دمنوش آویشن

یک قاشق چای‌خوری آویشن را در قوری حاوی چهار پیمانه آبِ جوش بریزید و مانند چای دم کنید.

دمنوش گل گاوزبان

۱/۲ پیمانه گل گاوزبان و یک قاشق سوپ‌خوری سنبل‌الطیب را به همراه یک عدد لیموعمانی در قوری ریخته، روی آن آب جوش بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه روی کتری یا سماور یا زیر یک دمکنی قرار دهید. سپس در استکان‌های کوچک یا فنجان ریخته و به همراه یک تکه نبات سرو کنید.



چای نعناع و بابونه

یک قاشق سوپ‌خوری دانه رازیانه را به‌آرامی در هاون بکوبید و به‌همراه دو قاشق سوپ‌خوری چای بابونه و ۴۰ گرم برگ نعناع تازه و ریزخردشده در قوری بریزید، سپس چهار پیمانه آبِ جوش روی آن ریخته، دِرِ آن را بگذارید و به‌مدت پنج دقیقه روی حرارت بخار آب جوش دم کنید.

چای دم‌کشیده را از صافی رد کرده، آن را در فنجان‌های موردنظر بریزید و سرو کنید.





روش‌های پخت

پخت غذا با انتقال گرما به روش‌های آب‌پزکردن، جوشاندن، خورش‌کردن، سرخ و آب‌پزکردن، پخت در فر و کباب‌کردن انجام می‌شود.

حفظ مواد غذایی در فرآیند پخت

پروتئین

گرما باعث بسته‌شدن پروتئین می‌شود و این فرآیند، تدریجی است. به‌عنوان مثال، هنگامی‌که سفیده تخم‌مرغ در معرض گرما قرار می‌گیرد، ابتدا ضخیم، سپس کدر و درنهایت سفت می‌شود. برای جلوگیری از سفت‌شدن پروتئین حیوانی، از یک روکش گیاهی استفاده می‌کنند، بدین منظور روی پروتئین حیوانی را با آرد یا خمیر می‌پوشانند. گلوتن آرد با ایجاد لایه سختی روی پروتئین حیوانی، مانع سفت‌شدن آن در هنگام سرخ‌شدن می‌شود.

کربوهیدرات‌ها

حرارت مرطوبی که به نشاسته اعمال می‌شود باعث نرم و متورم‌شدن دانه‌های نشاسته می‌شود. ساختار سلولز در نزدیکی نقطه جوش، در هم می‌ریزد و نشاسته را که باعث غلظت مایع می‌شود، آزاد می‌کند.

حرارت خشک باعث می‌شود رنگ نشاسته از سفید کرمی به قهوه‌ای تغییر کند و پس از گرم‌شدن طولانی‌مدت، کربونیزه شود و بسوزد. در طی فرآیند گرم‌کردن، آب تبخیر و نشاسته سطحی، به دکسترین که نوعی قند است تبدیل می‌شود.

حرارت مرطوب باعث حل‌شدن سریع‌تر شکر در آب گرم (نسبت‌به آب سرد) می‌شود. چنین شکری در اثر حرارت به شهد تبدیل می‌شود. حرارت بیشتر پس از این مرحله، باعث می‌شود محصول تغییررنگ داده، کاراملی شده و در آخر، به کربن و خاکستر تبدیل شود. حرارت خشک باعث کاراملی‌رنگ‌شدن سریع و سوختن قند می‌شود.

چربی‌ها

چربی‌ها در اثر حرارت به روغن تبدیل می‌شوند. در صورت ادامه اعمال حرارت، آب با صدایی مانند حباب‌زدن تبخیر می‌شود. پس از تبخیر تمامی آب موجود در روغن، بخاری به رنگ آبی روشن ظاهر می‌شود. گرم‌کردن بیشتر به دودکردن و سوختن خواهد انجامید. بوی نامطبوع چربی در حال سوختن، به‌دلیل وجود اسیدهای چرب است.

ویتامین‌ها

ویتامین A و کاروتن، محلول در آب نیستند و از این رو با روش‌های مرطوب پخت‌وپز، مانند جوشاندن، بخارپزکردن یا غوطه‌ورکردن در مایعات از بین نمی‌روند. به‌همین‌دلیل، سبزیجات آب‌پز مانند سبزیجات خام، حاوی مقداری کاروتن هستند. ویتامین D در اثر گرما یا حل‌شدن در آب از بین نمی‌رود. تیامین (ویتامین B1) انحلال‌پذیری بسیار زیادی در آب دارد و تا ۵۰ درصد در مایع آشپزی حل می‌شود. درجه حرارت بالا (به‌عنوان مثال در پخت تحت فشار) باعث ازبین‌رفتن ویتامین B1 شده و قلیا (مانند بیکینگ‌پودر) منجر به نابودی مقداری از آن می‌شود. ریبوفلاوین (ویتامین B2) محلول در آب نیست و به‌مقدار کمی در مایع آشپزی حل می‌شود. این ویتامین در برابر گرما پایدار است، اما به راحتی اکسیده می‌شود. این بدان معنی است که فرآیند شیمیایی محصول تحت تأثیر منفی جذب اکسیژن است. ویتامین C به‌آسانی در طی فرآیند پخت‌وپز از بین می‌رود و از این رو باید برای حفظ آن، بسیار دقت کرد، همچنین این ویتامین محلول در آب است و به‌راحتی در مایع پخت و حین تمیزکردن از بین می‌رود؛ بنابراین سبزیجات حاوی ویتامین C، نباید در آب غوطه‌ور شوند و مایع آشپزی حاصل از پخت آن‌ها را باید به‌همراه سبزیجات پخته‌شده مصرف کرد. بهتر است سبزیجات دارای ویتامین C، در مقادیر اندک و به‌سرعت بپزند. برای کاهش حداقلی اکسیداسیون، پخت‌وپز را در ظرف‌های دربسته انجام دهید. غذای حاوی ویتامین C را باید به‌سرعت مصرف کرد و فقط برای مدتی کوتاه نگه داشت. این غذاها آنزیمی دارند که به‌محض صدمه به سلول‌های گیاه (بر اثر بریدن یا کوبیدن)، از طریق اکسیداسیون ویتامین، شروع به نابودسازی آن می‌کنند. مطلوب‌ترین شرایط تخریب این آنزیم دمای ۶۵ تا ۸۸ درجه سانتی‌گراد است. بنابراین اگر سبزیجات در آب درحال جوش قرار گیرند، فعالیت آنزیم به‌سرعت از بین خواهد رفت.

شیوه‌های پخت غذا

جوشاندن (Boiling)

آب‌پزکردن (Poaching)

بخارپزکردن (Steaming)

خورش / کاسرول (Stewing/ Casserole)

بریزکردن (سرخ‌کردن، سپس آب‌پزکردن) (Braising)

سوس‌ویده (Sous Vide)

پخت در فر (Baking)

کباب‌کردن (Roasting)

پخت در قابلمه (Pot Roasting)

تنوری‌کردن (Tandoori)

گریل‌کردن (Grilling)

سرخ‌کردن (در روغن فراوان و در روغن کم) (Frying (Shallow or Deep))

کیسه کاغذی (پاپیلوت) (Paper Bag)

مایکروویو (Microwave)



جوشاندن (Boiling)

جوشـاندن، نوعـی روش پخت‌وپـز اسـت کـه طـی آن، غـذا در مایعـی غوطـه‌ور شـده و در دمـای ۱۰۰ درجـه سـانتی‌گراد می‌پـزد. بدین‌منظـور، غذاهـا را کامـلاً در آب درحال‌جـوش غوطـه‌ور کـرده، سـپس آب به‌سـرعت بـه نقطـه جـوش بازگردانـده می‌شـود. گاهـی لازم اسـت حـرارت را کاهـش داده تـا در حالـت ریزجـوش باقـی بمانـد و مـواد در ایـن وضعیـت، کامـلاً در حـال حرکـت در آب جـوش باشـند.

روش مناسـب‌تر بـرای پخـت سـبزیجات، بخارپزکـردن اسـت تـا جوشـاندن و بلانچ‌کـردن سـبزیجات. سـبزیجات جوشانده‌شـده، اغلـب به‌عنـوان غـذای فرعـی یـا بخشـی از غـذای اصلـی سـرو می‌شـود.

مسـأله مهـم پیـش از شـروع فرآینـد جوشـاندن، ایـن اسـت کـه مـواد یک‌انـدازه بـرش خـورده و زمـان پخـت یکسـانی داشـته باشـند. درغیراین‌صـورت، بایـد به‌ترتیـب زمـان لازم بـرای پخـت، اضافـه شـوند. به‌عنـوان مثـال، زمـان پخـت سـیب‌زمینی، طولانی‌تـر از زمـان پخـت گل‌کلـم اسـت؛ بنابرایـن بایـد زمان‌هـای پخـت سـبزیجات مختلـف را بـر اسـاس بافـت آنهـا تشـخیص دهیـد. در زمـان جوشـاندن، بایـد مقـدار آب در حـدی باشـد کـه کامـلاً روی مـواد را بپوشـاند. هـدف، عـدم کاهـش دمـای مایـع (یـا کاهـش کـم آن) در حیـن پخـت اسـت، زیـرا ایـن امـر بـه حفـظ ویتامین‌هـا و رنـگ سـبزیجات سـبز کمـک خواهـد کـرد.

زمانی‌کـه اسـتاک تهیـه می‌کنیـد، بایـد مـواد اولیـه را از حالـت سـرد اولیـه بـه نقطـه جـوش برسـانید تـا ناخالصی‌هـای موجـود از بیـن برونـد. ایـن ناخالصی‌هـا را می‌توانیـد بـا گرفتـن کـفِ روی اسـتاک در طـی فراینـد پخـت، حـذف کنیـد.

روش‌ها

جوشاندن به دو روش انجام می‌شود

1. قراردادن غذا در مایع در حال جوش، مجدداً به دمای جوش رساندن مایع و سپس حفظ آن در نقطه جوش.
2. قراردادن غذا در مایع سرد، جوش‌آوردن آن، سپس کاهش حرارت و حفظ آن در نقطه جوش.

تأثیرات جوشاندن

جوشـاندن آرام بـه شکسته‌شـدن سـاختار فیبـری مـواد غذایـی - کـه در روش‌هـای دیگـر لطافـت کمتـری می‌یابـد - کمـک می‌کنـد. فرآینـد پخـت بایـد به‌آرامـی انجـام شـود تـا بافـت ارتباطـی گوشـت سـخت امـکان تغییـر بـه ژلاتیـن انحلال‌پذیـر و آزادسـازی فیبرهـا و لطیف‌شـدن گوشـت را پیـدا کنـد. درصورتی‌کـه بافـت ارتباطـی بـا سـرعتی بیـش از انـدازه ژلاتینـی شـود، الیـاف گوشـت از هـم جـدا شـده و گوشـت سـخت و ریش‌ریـش می‌شـود. حـرارت ملایـم، ضامـن بسته‌شـدن پروتئیـن، بـدون سخت‌شـدن گوشـت اسـت.

مزایای جوشاندن

- گوشت‌های ضخیم، سخت و ارزان‌تر را می‌توان با جوشاندن، مطبوع و قابل‌هضم کرد.
- این روش برای آشپزی در مقیاس بزرگ مناسب است.
- با استفاده از روش جوشاندن، می‌توان استاکی خوش‌طعم و مغذی تهیه کرد.
- این کار باعث صرفه‌جویی در زمان می‌شود، زیرا مستلزم صرف توجه کمتری است.

الف) مزایای غذایی که فرآیند طبخ را به‌آرامی در آب سرد آغاز کرده، به نقطه جوش رسیده، سپس به‌آرامی می‌جوشد عبارت است از:

- به لطیف‌شدن ساختار فیبری (گوشت) کمک می‌کند، نشاسته را استخراج کرده (انواع سوپ سبزیجات) و از غذاهای خاص طعم می‌گیرد (آبگوشت‌ها).
- بدین‌روش می‌توان از صدمه‌دیدن غذاهایی که پس از افزوده‌شدن به مایع درحال‌جوش شکل خود را از دست می‌دهند (مانند ماهی کامل) جلوگیری کرد.

ب) افزودن غذا به مایع درحال‌جوش

- برای سبزیجات سبز مناسب است، زیرا در صورت صرف حداقل زمان برای پخت، حداکثر رنگ و مواد مغذی را حفظ می‌کند.
- همانند گوشت با عصاره‌های طبیعی پوشیده و آب‌بندی می‌شود.

سلامتی و ایمنی

هنگامی‌که افراد با مقادیر زیادی آب گرم یا آب درحال‌جوش سروکار دارند، سلامتی و ایمنی حرفه‌ای به مسأله‌ای مهم تبدیل می‌شود.

- هنگام کار با ظروف بزرگ پر از آب داغ، باید دقت کرده و تا حد امکان از رفتارهای پرخطر بپرهیزید.
- اطمینان حاصل کنید دستگیره‌های ظروف مایعات درحال‌جوش روی اجاق، به سمت بیرون نباشد تا دست و آستین‌ها با آن برخورد پیدا نکند.
- هنگام افزودن مواد غذایی به آب درحال‌جوش، باید آن‌ها را به‌آرامی و نزدیک سطح به آب اضافه کنید تا آب درحال‌جوش به سمت اطراف پاشیده نشود.
- ظرف پخت‌وپز را به‌اندازه کافی بزرگ انتخاب کنید تا فضای اضافی برای پاشیده‌شدن آب به دیواره‌های بالایی ظرف وجود داشته باشد.
- هنگام برداشتن درِ قابلمه، آن را از قسمت دور از صورت خود تا نیمه بردارید تا بخار داخل قابلمه به‌آرامی خارج شود.



آب‌پزکردن (Boiling)

آب‌پزکردن به‌معنای پخت غذا در مایعی کمتر از حد نقطه جوش است. این روش به لطیف‌شدن ساختار فیبری غذا کمک می‌کند و بافت خام غذا با کنشی شیمیایی، قابل‌خوردن می‌شود.

برخلاف جوشاندن، آب‌پزکردن روش آرام و بسیار ملایمی برای پخت‌وپز است که فقط گاهی حباب‌هایی بسیار ریز به سطح آب می‌آیند و برای تهیه غذاهای لطیفی مانند تخم‌مرغ و ماهی بسیار مناسب است. ازآنجاکه در آب‌پزکردن، غذاها را می‌توان تنها در آب پخت، این روش برای رژیم‌های غذایی کم‌چرب مناسب است.

معمولاً طی این فرآیند، غذاها شکل خود را حفظ می‌کنند، اما پس از پخت، ظاهرشان کمی رنگ‌پریده می‌شود.

روش‌ها

جوشاندن به دو روش انجام می‌شود

1. آب‌پزکردن سطحی: در این روش مواد غذایی مانند برش‌های ماهی و جوجه، با کمترین حجم مایع شامل آب، استاک یا شیر می‌پزند. مایع نباید بجوشد، اما باید تا حدامکان در دمایی نزدیک به نقطه جوش نگه داشته شود. جهت جلوگیری از جوشیدن مایع، آن را روی اجاق برداشته و پخت را در فر با حرارت متوسط حدود ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد کامل کنید. آب‌پزکردن سطحی معادل پخت در دمای کمتر از نقطه جوش است (و ممکن است در فر نیز انجام شود).
2. آب‌پزکردن عمیق: تخم‌مرغ‌هایی که در آب غوطه‌ور شده را به‌آرامی می‌جوشانند تا بپزند. آب‌پزکردن عمیق به‌معنای پخت در نزدیکی نقطه جوش است. از این روش در تهیه ماهی سالمون درسته یا مرغ درسته استفاده می‌شود.

موادی که برای آب‌پزکردن قابل‌استفاده هستند

شیر: شیر انتخاب مناسبی برای موادی است که باید با روش آب‌پزشدن در دسر استفاده شوند مانند آب‌پزکردن غلاف وانیل در شیر.

استاک: استاک انتخاب مناسبی برای موادی است که در آشپزی استفاده می‌شود، مانند فیله ماهی در استاک ماهی، فیله مرغ در استاک مرغ. البته می‌توانید ماکیان و ماهی را در استاک سبزیجات نیز آماده کنید.

سیروپ استاک: این نوع سیروپ در ایران وجود ندارد، اما روشی بسیار مناسب برای آب‌پزکردن مواد است. در این روش، هر ماده اولیه در پایه استاک خودش آب‌پز می‌شود. به‌عنوان مثال، زردآلو در استاک مایعی که پایه آن نکتار زردآلو است، آماده می‌شود.

سلامتی و ایمنی

گرچه درجه حرارت آب‌پزکردن به‌اندازه درجه حرارت جوشاندن خطرساز نیست، اما مایع مورداستفاده در این فرآیند نیز بسیار داغ است و در تماس با پوست می‌تواند باعث بروز سوختگی‌های شدید شود. بنابراین مانند اصولی که در کار با مایعات در حال جوش رعایت می‌کنید باید مراقب این مایعات داغ نیز باشید. اطمینان حاصل کنید دستگیره‌ها در جهتی نباشند که با دست یا آستین برخورد کنند و هنگام قراردادن مواد غذایی در مایع، مراقب باشید مایع به بیرون پاشیده نشده و زخم و سوختگی ایجاد نکند.



بخارپزکردن (Steaming)

بخارپزکردن یکی دیگر از روش‌های حرارت مرطوب در آشپزی است. در این روش، غذا در بخار حاصل از مایعی درحال‌جوش پخته می‌شود (به‌جای قراردادن غذا در مایع درحال‌جوش). مقدار فشار تولیدشده به نوع تجهیزات مورداستفاده بستگی دارد و باعث ایجاد روش‌های مختلفی از این نوع پخت می‌شود. هدف از بخارپزکردن، هضم آسان، ایجاد بافت خوراکی مطلوب و ایمن و حفظ بالاترین حالت مواد مغذی در غذا است.

روش‌ها

بخارپزکردن اتمسفری (بن ماری)

در روش بن ماری، بخار با ریختن آب در کف ظرف و به جوش آوردن سریع آن تولید می‌شود. غذا در ظرف پخت روی آب در حال جوش قرار گرفته و گرم می‌شود.

بخارپزکردن تحت فشار زیاد

بخارپزکردن را می‌توان در بخارپزهای پرفشار مانند زودپزها نیز انجام داد. در این بخارپزها، بخار وارد محفظه پخت می‌شود و فشار را بالا می‌برد. فشار زیاد، درجه حرارت بالاتری را تولید کرده و باعث پخت سریع غذا می‌شود. بالاترین فشار مجاز برای واحد، از پیش تعیین شده و مقدار فشار تولیدی با یک سوپاپ ایمنی کنترل می‌شود.

بخارپزکردن ترکیبی

بخارپزکردن در فر نیز صورت می‌گیرد. فر کامبی (در صنعت به این نام شناخته می‌شود)، گرمای خشک و بخار را در محفظه فر ترکیب می‌کند و به این ترتیب، قدری رطوبت به فرآیند پخت می‌افزاید. ازآنجاکه حرارت در بیشتر فرهای مدرن به کمک یک فن منتقل می‌شود، هنگامی‌که بخار آب به محفظه فر اضافه می‌شود، به‌کمک فن به‌طور یکنواخت و سریع پخش می‌شود. اگرچه پخت، همچنان مستلزم اعمال دمای ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد است، اما سریع‌تر از فرهای سنتی و معمول انجام می‌شود.

تأثیرات بخارپزکردن

طی فرآیند بخارپزکردن، ساختار و بافت غذا در اثر واکنش شیمیایی تغییر کرده و قابل‌خوردن می‌شود. بافت غذا بر اساس نوع غذا، نوع بخارپز و میزان حرارت متفاوت خواهد بود. کیک‌های اسفنجی و پودینگ‌های بخارپزشده، بافت سبک‌تری نسبت‌به پخت در فر پیدا خواهند کرد.

زمان پخت، بر اساس نوع تجهیزات مورداستفاده و نوع، اندازه و کیفیت ماده غذایی موردنظر، متفاوت خواهد بود.

تمیزکردن

داخل بخارپز، سینی و قطعات متحرک را در آب گرم حاوی مواد شوینده شسته، آبکشی و کاملاً خشک کنید. درصورت امکان، محفظه تولید آب باید خشک، تمیز و مجدداً پر شود. گاهی باید کنترل‌ها را کمی روغن‌کاری کنند. وقتی از بخارپز استفاده نمی‌کنید، درِ آن را کمی باز بگذارید تا هوا در جریان باشد.

محفظه‌های فلزی را با دستمال آشپزخانه، کاملاً تمیز و پاک کنید و سایر محفظه‌ها را با آب داغِ حاوی پاک‌کننده شسته و در آبِ داغ، آبکشی کنید.

سلامتی و ایمنی

در روش بخارپزکردن، آب درحال‌جوش در کف بخارپز به‌کار می‌رود. بنابراین، باید از همان قواعد ایمنی مربوط به آب جوش پیروی کنید. بخار، تحت شرایط بسیار خطرناکی شکل می‌گیرد، ازآنجاکه درجه حرارت آن نسبت به نقطه جوش آب بالاتر است، بنابراین خطر سوختگی نیز بیشتر است.

پرهیز از خطرات مربوط به بخار آب، مستلزم رعایت چند نکته ایمنی است. باید نسبت‌به تمامی تجهیزات تخصصی آگاهی داشته و با نهایت دقت از آن‌ها استفاده کنید. فشار موجود در بخارپزهای پرفشار را به‌آرامی به سطح مناسب برگردانید. هنگام بازکردن بخارپزهای تجاری اجازه دهید فشار به سطح معمول برگشته، سپس درِ آن را بردارید تا مانع خروج ناگهانی و کامل بخار شوید.

خورش (کاسرول)

(Stewing/ Casserole)

خورش یا کاسرول، روشی مشابه سرخ‌کردن، سپس آب‌پزکردن است، اما به‌طورکلی با قطعات کوچک‌تر گوشت و زمان پخت کوتاه‌تر انجام می‌شود.

اصطلاح کاسرول به غذای قابل‌پخت در فر اشاره دارد. معمولاً «ظرف کاسرول» به ظرفی عمیق، دایره‌ای‌شکل، دارای در و دستگیره‌ای محکم که در برابر درجه حرارت فر مقاوم است، اطلاق می‌شود. این ظرف از جنس شیشه، فلز، سرامیک یا هر ماده دیگری که در برابر حرارت مقاوم است، تهیه می‌شود. مواد کاسرول شامل گوشت، سبزیجات، لوبیا، برنج و هر ماده غذایی دیگری است. اغلب اوقات، روکشی از پنیر و خرده‌نان نیز جهت تأمین طعم و بافت روی کاسرول اضافه می‌شود.

در روش خورشتی، پس از برش ماده غذایی به اندازه موردنظر و تعیین مایع مورداستفاده، فرآیند پخت آغاز می‌شود. در بیشتر خورش‌های گوشت و سبزیجات، ابتدا ماده غذایی را در کمی روغن داغ سرخ می‌کنند. سرخ‌کردن، سطح ماده غذایی را برشته کرده و به بهترشدن طعم و رنگ خورش کمک می‌کند، سپس غذا کاملاً با مایع موردنظر پوشانده می‌شود. خورش، روی اجاق و با حرارت ملایم می‌پزد و غذا به‌همراه سس آن سرو می‌شود. خورش را می‌توان در فر و داخل ظروف مقاوم به حرارت فر و دارای در نیز آماده کرد. خورش‌کردن، روشی بسیار مغذی است، زیرا هر دو عنصر غذا و مایع آن آزاد می‌شوند و ویتامین‌ها و مواد معدنی آزادشده در مایع پخت از بین نمی‌روند. در تهیه خورش، باید مایع پخت کافی باشد تا پس از طی فرایند پخت و تبخیر، مقداری مایع در خورش وجود داشته باشد.

پیش از خورش‌کردن، باید چربی گوشت قرمز گرفته شود، پوستِ مرغ باید کاملاً جدا شود، سبزیجات کاملاً شسته و در صورت نیاز، پوستِ آن‌ها کنده شود. برای تهیه خورش با پروتئین حیوانی، از میرپوآ برای عطر و طعم بهتر به غذا استفاده می‌شود.

برای اطمینان از پختِ کامل و یکنواخت پروتئین‌های حیوانی، حتماً اطمینان حاصل کنید تمام گوشت‌ها در ابعاد یکسان - ترجیحاً سه سانتی‌متر مربع - برش داده شده‌اند، اما با توجه به اینکه ماهی در طی فرآیند پخت، خرد می‌شود، آن را در ابعاد بزرگ‌تر برش دهید. گوشت را می‌توانید پیش از پخت، طبق بخش مرینیت در گوشت قرمز، مرینیت کنید.

مزایا

- عصاره گوشت که از پروتئین حیوانی خارج می‌شود، در مایع خورش باقی می‌ماند.
- مواد مغذی کاملاً حفظ می‌شود.
- گوشت‌های سفت، به‌راحتی نرم و ترد می‌شوند.

قواعد کلی

خورش را نباید بیش از حد پخت، زیرا باعث تبخیر مایع، خردشدن مواد غذایی، تغییررنگ و نامطلوب‌شدن طعم آن می‌شود؛ همچنین سس آن باید کاملاً سبک باشد، بنابراین باید نسبت استفاده از مواد غلیظ‌کننده را بسیار رعایت کرد.

در صورت استفاده از گوشت مرینیت‌شده، باید آب آن را کاملاً بگیرید، درغیراین‌صورت در حین سرخ‌کردن، روغن به اطراف می‌پاشد. پس از افزودن مایع پخت و لعاب‌گیری قابلمه، خورش را به نقطه جوش برسانید. درِ قابلمه را بگذارید و اجازه دهید مواد حدود دو تا سه ساعت بپزند.

مرتباً خورش را کنترل کنید تا مطمئن شوید مایع بیش از حد تبخیر نشود و مواد به کف ظرف نچسبند. زمان پخت به نوع و مقدار مواد غذایی موردنظر برای خورش‌کردن بستگی دارد. مایع پخت را می‌توان پیش از آغاز پخت، با یک عامل غلظت‌دهنده مانند آرد غلیظ کرد. غلیظ‌شدن ممکن است نتیجه فرآیند پخت باشد. حجم مایع ممکن است در طی فرآیند پخت، به اندازه کافی کاهش یابد، همچنین این مایع ممکن است به‌دلیل وجود مواد غذایی نیز غلیظ شود. به یاد داشته باشید فرآیند خورش‌کردن باید آرام و به‌تدریج انجام شود تا طعم مواد اولیه در آب خورش آزاد شود. طی فرآیند پخت، طعم گوشت در مایع آزاد می‌شود و طعم مایع و سایر طعم‌دهنده‌های افزودنی جذب گوشت می‌شوند. این انتقال دوسویه طعم، مبنای خورشی خوش‌طعم را شکل می‌دهد. درصورتی‌که فرآیند خورش‌کردن، با سرعت زیاد و در درجه حرارت بالاتر از حد لازم انجام شود، غذا خشک یا سفت خواهد شد. برش‌های سفت‌تر و ارزان‌تر گوشت و ماکیان که برای کباب و بریان‌کردن مناسب نیستند، برای تهیه خورش به‌کار می‌روند، زیرا این برش‌ها طعم بیشتری دارند. خورش‌کردن، طعم، بافت و کیفیت قابل‌قبولی به خوراک می‌دهد، همچنین به‌دلیل زمان پخت طولانی، برش‌های تردتر گوشت در خورش، خشک می‌شوند.

کنترل درجه حرارت و زمان

کنترل درجه حرارت برای پخت آرام ضروری است، بنابراین مایع باید به‌ندرت بجوشد.

برای حفظ بخار باید درِ محکمی روی ظرف گذاشته شود تا به حفظ درجه حرارت و کاهش تبخیر کمک کند.

زمان پخت، براساس کیفیت مواد مصرفی متفاوت خواهد بود.

درجه حرارت ایده‌آل برای خورش‌کردن روی اجاق، حدود ۸۲ درجه سانتی‌گراد و برای پخت در فر، ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد است.

نشانه‌های پخت بیش از حد: تبخیر بیش از حد مایع، خردشدن مواد غذایی و زایل‌شدن طعم

بهداشت و ایمنی

قابلمه بزرگ حاوی خورش را با دقت روی اجاق قرار دهید تا خورش به اطراف نریزد. ازآنجا که خورش در طی پخت می‌جوشد، بسیار داغ است، از سویی باید مرتباً آن را هم بزنید، بنابراین خطر بروز سوختگی افزایش می‌یابد. هنگام برداشتن درِ قابلمه، آن را دور از خود بلند کنید تا دچار سوختگی نشوید. در زمان استفاده از قابلمه‌های بزرگ و هم‌زدن مقادیر زیاد غذای داغ و نیمه‌مایع، بسیار مراقب باشید.



بریزکردن

(Braising)

روش پخت قطعات بزرگ‌تر مواد غذایی با حرارت مرطوب روی اجاق یا در فر است که طی آن مایع، تنها نیمی از مواد را می‌پوشاند.

استخوان‌های کامل مرغ، گوشت شکار یا سبزیجات را می‌توان بریز کرد. برش‌های سفت‌تر گوشت و سایر مواد غذایی هم برای بریز مناسب هستند. در این روش، ماده غذایی بسیار آرام و روی حرارت بسیار ملایم در قابلمه‌ای با در محکم می‌پزد. ترکیب بخارپز و خورش‌کردن، باعث پخت ماده غذایی می‌شود. ماده غذایی معمولاً در قالب قطعات بسیار بزرگ می پزد و پیش از سرو خرد می‌شود.

فرآیند پخت

پس از سرخ و برشته‌شدن ماده غذایی، فرآیند بریزکردن آغاز می‌شود. برای بریز بر پایه گوشت، لایه‌ای از میرپوآ (مخلوط سبزیجات) برشته‌شده کف قابلمه چیده می‌شود، سپس گوشت سرخ و قهوه‌ای‌رنگ‌شده روی سبزیجات قرار می‌گیرد. لایه میرپوآ به‌عنوان محافظ گوشت عمل می‌کند و در طی فرایند پخت، از پروتئین گوشت در برابر تماس با کف قابلمه حفاظت می‌کند. در صورت تماس گوشت با کف قابلمه، گوشت ممکن است سفت و خشک شود.

مایع بریزکردن معمولاً نوعی استاک است، اما می‌تواند آب نیز باشد. این مایع باید با توجه به ماده خوراکی بریزشدنی، انتخاب شود. به‌عنوان مثال، معمولاً از آب‌گوشت گاو قهوه‌ای برای بریزکردن گوشت گاو استفاده می‌شود. این آب‌گوشت باید در حدی باشد که فقط نیمی از سطح گوشت را بپوشاند.

پس از افزودن آب‌گوشت، باید درِ ظرف را محکم ببندید، زیرا به حفظ رطوبت داخل قابلمه کمک کرده و باعث ایجاد بخار می‌شود. ازدست‌دادن رطوبت، باعث خشک و سفت‌شدن گوشت می‌شود. حرارت مرطوب به نرم و تردشدن الیاف گوشت کمک کرده و کلاژن را به ژلاتین تبدیل می‌کند. در صورت استفاده از فر باید دما را روی ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید تا پخت به‌آرامی انجام شود. غذا را باید با ریختن مایع پخت مرطوب کنید.

در حین پخت، عصاره گوشت در مایع آزاد می‌شود. طعم مایع به طعم‌دارشدن گوشت نیز کمک کرده و تبادل طعم‌ها را ایجاد خواهد کرد. مایع بریز حاوی مواد مغذی بسیاری است. در بسیاری از موارد، حجم این مایع کاهش یافته و به سس سرو همراه غذای بریزشده تبدیل می‌شود.

پس از پایان بریزکردن، غذا از صافی رد می‌شود. برای تمامی مواد غذایی به‌جز سبزیجات، مایع پخت را می‌توان به سس تبدیل کرد. بدین‌منظور، می‌توانید سس را مجدداً گرم کرده و بگذارید حجم آن در اثر جوشیدن، کاهش یابد یا با یک عامل غلیظ‌کننده مانند آرد ذرت، آن را غلیظ کنید. درصورتی‌که سس پس از فرآیند بریزکردن بیش از اندازه لازم غلیظ است، کمی آب گوشت به آن اضافه کنید.

مزایا

- استفاده از گوشت قرمز و ماکیانِ سفت و ارزان‌تر
- بالانگه‌داشتن طعم و ارزش غذایی مواد غذایی
- ایجاد تنوع در نحوه سرو و طعم غذا

روش‌های بریزکردن

بریزکردن به دو روش انجام می‌شود: بریز قهوه‌ای که برای استخوان‌ها و برش‌های پرسی گوشت به‌کار می‌رود و بریز سفید که برای سبزیجات انجام می‌شود.

بریز قهوه‌ای: استخوان‌هایی مانند استخوان گاو را مرینیت یا خرد کرده، سپس روی اجاق یا در فر، به‌سرعت برشته و سرخ می‌کنند. سرخ‌کردن استخوان‌ها به حفظ طعم و ارزش غذایی آن‌ها کمک کرده و رنگ قهوه‌ای مناسبی به آن می‌بخشد؛ سپس استخوان‌ها را روی لایه‌ای از سبزیجات ریشه‌ای در قابلمه بریزکردن قرار داده و مایع و سایر طعم‌دهنده‌ها را به آن می‌افزایند. درِ قابلمه را گذاشته و آن را در فر قرار می‌دهند تا به‌آرامی بپزد.

برش‌ها (استیک، قطعات گوشت قیمه‌ای و جگر): بریزکردن قهوه‌ای برش‌های گوشت مانند استخوان‌ها انجام می‌شود.

بریز سفید: از این روش برای بریز سبزیجاتی مانند کرفس و کلم استفاده می‌شود. بدین‌منظور، مواد غذایی موردنظر را بلانچ کرده، سپس آن‌ها را روی لایه‌ای از سبزیجات ریشه‌ای قرار داده، با آب‌گوشت سفید پوشانده و در ظرفی دربسته داخل فر می‌پزند.

کنترل درجه حرارت و زمان

- پخت آرام برای بریزکردن، بسیار ضروری است. مایع پخت نباید زیاد بجوشد.
- برای کاهش تبخیر و حفظ درجه حرارت، درِ محکمی روی قابلمه قرار دهید.
- زمان موردنیاز در این روش پخت، بسته‌به نوع ماده غذایی متفاوت است.
- درجه حرارت ایده‌آل در بریزکردن، ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد است.

بهداشت و ایمنی

طی پخت، محتویات قابلمه بریز، بسیار داغ می‌شوند. هنگام خارج‌کردن قابلمه از فر یا برداشتن درِ آن، از دستگیره‌های ضخیم استفاده کنید، همچنین قابلمه را از بدن خود دور نگه دارید تا دچار سوختگی نشوید. به‌دلیل داغ بودن محتویات قابلمه، هنگام هم‌زدن مراقب باشید.



سوس‌ویدِه

(Sous Vide)

آماده‌سازی غذا در درجه حرارت ملایم در ظروف درزگیری‌شده، یکی از قدیمی‌ترین روش‌های پخت است. تمدن‌های ابتدایی در چین، از قابلمه‌های گلی برای جوشاندن گوشت‌های سفت استفاده می‌کردند. یکی از سنتی‌ترین روش‌های آماده‌سازی فرانسوی، پخت پاپیلوت است که با بسته‌بندی ماده غذایی در یک پاکت از جنس پوست بز انجام می‌شود. ساخت پوشش‌های پلاستیکی پایدار و قادر به تحمل درجه حرارت‌های بالا در زمینه طبخ مواد غذایی در اواخر دهه ۶۰ میلادی، شکل‌گیری مفهوم پخت سوس‌ویده را میسر ساخت.

کیسه پلاستیکی دربسته و درزگیری‌شده، مانع عبور اکسیژن شده، رشد باکتری‌های هوازی را کند کرده و فساد را به تأخیر می‌اندازد، بااین‌حال ممکن است باکتری‌های بی‌هوازی تحت شرایط مناسب تکثیر شوند. نتیجه این روش پخت، غذایی با بافتی بی‌نظیر، طعم قوی‌تر و خصوصیات بهتر است.

روش سوس‌ویده برای دو دسته، بسیار کاربردی است: کارخانه‌های تولید متمرکز که صدهاهزار غذا را با کیفیت بالا تحت شرایط کارخانه‌ای و برای گرم‌کردن مجدد توسط مصرف‌کنندگان تولید می‌کنند و رستوران‌ها و هتل‌هایی که مواد غذایی را در مقیاس‌های کوچک‌تر و برای مصارف داخلی و معین خود تهیه می‌کنند.

مزایای عملیاتی سوس‌ویده در رستوران‌ها

یکی از بزرگ‌ترین مزایای سوس‌ویده در رستوران‌داری، کارایی و بازده عملیاتی آن است. بسته‌بندی در خلأ و آماده‌سازی غذاهای کامل در یک سرویس، یک یا دو روز پیش از مصرف، در کاهش هزینه‌ها و عملیات اصلی آشپزخانه، به‌ویژه در دوره‌های پرازدحام سرویس مؤثر است. پرس‌های به‌دقت برچسب‌گذاری‌شده از انبار دریافت شده و درصورت حضور میهمانان به‌سرعت مجدداً گرم می‌شوند و اگر میهمان‌های کمتری نسبت به حد انتظار حضور یابند، بقیه غذاها را می‌توان نگه داشت.

دستورهای استاندارد را می‌توان برای افزایش ثبات و تأمین غذاهای با کیفیت بی‌نظیر برای میهمانان به‌کار برد (فارغ از مهارت‌های پخت). ازآنجاکه چندین غذا را می‌توان در یک حمام آب گرم، پاستوریزه یا احیا کرد، قابلمه‌ها و تابه‌های کمتری به‌کار رفته و در زمان تمیزکردن نیز صرفه‌جویی می‌شود. آتشی برای پخت نیاز نیست و دمای هوای آشپزخانه و هزینه خنک‌سازی محیط کاهش می‌یابد.

سلامت و ایمنی

خطرات سوس‌ویده در محیط‌های کنترل‌نشده

یک سرآشپز خوب همواره ماده غذایی را پیش از مصرف بو می‌کند تا از تازگی آن اطمینان حاصل کند، زیرا هنگام پختِ غذای بسته‌بندی درزگیری‌شده، نمی‌توان بوی بد را از خوب تشخیص داد. برخلاف باور عموم، بسته‌بندی در خلأ مانع رشد تمامی باکتری‌ها نمی‌شود. شرایط بی‌هوازی به‌همراه درجه حرارت نسبتاً کم هنگام پخت سوس‌ویدِه، جو مناسبی را برای رشد اکثر عوامل بیماری‌زای کشنده غذایی (کلوستیریدیوم بوتولینوم) ایجاد می‌کند.

باید شرایط آماده‌سازی و بسته‌بندی در آشپزخانه را با دقت فراوان، کنترل و تثبیت کرد. هنگامی‌که شرایط به‌درستی کنترل نشوند، شرایط ذیل به تشدید رشد باکتری‌های معمول و فساد غذا می‌انجامد.

بسته‌بندی با اکسیژن کمتر، عمر قفسه‌ای ماده غذایی را با کندسازی میکروارگانیسم هوازی افزایش می‌دهد، اما می‌تواند رشد عوامل بیماری‌زای غیرهوازی مانند کلوستیریدیوم بوتولینوم، کلوستیریدیوم پرفرینجنز، باسیلوس سِرئوس و لستنبرا مونو سیتوژنِز را آسان کند.

جلوگیری از تکثیر باکتریایی در تمامی مراحل آماده‌سازی، نگهداری و بازیابی، مستلزم خنک‌سازی کافی است. با وجود این‌که آلودگی پاتوژنیک در تمامی فرآورده‌های غذایی اجتناب‌ناپذیر است، بسته‌بندی کم‌اکسیژن مورداستفاده در روش سوس‌ویده، باعث ایجاد محیطی ایده‌آل برای تکثیر باکتریایی می‌شود. با کاربرد روش‌های کاری مناسب، خطر بیماری‌های برآمده از غذا برطرف می‌شود.

نکات قابل ذکر

- فقط تازه‌ترین و باکیفیت‌ترین مواد غذایی (مواد اولیه) را باید با این روش بسته‌بندی و آماده کرد.
- تجهیزات و کیفیت بسته‌بندی باید به‌صورت روزانه کنترل شده و درزها از نظر نشتی بررسی شوند.
- تاریخ و ساعت بسته‌بندی، پاستوریزاسیون و تاریخ انقضاء را روی بسته‌بندی درج کنید.

نتیجه‌گیری

فناوری سوس‌ویده، کاربرد مدرنِ روش پختی کهن و میان‌فرهنگی است: اعمال حرارت طولانی و آرام برای افزایش طعم و حفظ بافت. تولیدکنندگان صنعتی مواد غذایی از سوس‌ویده، به‌عنوان روشی مؤثر و ایمن برای بسته‌بندی سالم و بی‌خطر استقبال کرده‌اند. رستوران‌ها به‌دلیل پیچیدگی این روش، فقدان آموزش و هزینه تجهیزات، در زمینه کاربرد این فناوری چندان سریع نبوده‌اند.

رویه‌های کاری تازه سوس‌ویده، اکثراً در رستوران‌های گران‌قیمت به‌کار می‌روند و بر کنترل خواص ارگانولپتیک فرآورده نهایی تأکید دارند. زمان پاستوریزاسیون برای حفظ بافت و خواص حسی، نسبتاً کوتاه نگه داشته می‌شود، اما فواصل ذخیره، طولانی هستند.

کیسه پلاستیکی دربسته و درزگیری‌شده، مانع از ورود اکسیژن می‌شود و رشد باکتری‌های هوازی را کند کرده و فساد را به تأخیر می‌اندازد. بااینکه این روش، مزیت محسوب می‌شود، باکتری‌های بی‌هوازی ممکن است تحت شرایط مناسب تکثیر شوند. متأسفانه، کشنده‌ترین بیماری برآمده از غذا به‌نام بوتولیسم، از طریق باکتری‌های بی‌هوازی منتقل می‌شود. به‌همین‌دلیل، باید مواد غذایی دارای بالاترین کیفیت را به‌کار برده و در دامنه درجه حرارت‌های کاری تعیین‌شده در رویه‌های HACCP با مواد غذایی کار کرد.

پخت سوس‌ویده، مزایای بسیاری را برای رستوران‌ها به‌همراه دارد که از آن جمله می‌توان به بازدهی بیشتر سرویس و کاهش هزینه‌های غذایی اشاره کرد. نگهداری موجودی در کیسه‌های خلاء، راه بی‌نظیری برای افزایش عمر قفسه‌ای فرآورده‌ها است، البته به‌شرط آن‌که رویه‌های کاری مناسب اتخاذ شود.





پخت در فر (Baking)

منظور از پخت در فر، پخت مواد غذایی با حرارت خشک در فر است. تمامی فرآورده‌هایی که در فر می‌پزند، حاوی آب هستند. هنگامی‌که این آب گرم می‌شود، بخار تولید می‌کند. بخار، بخش مهم و جدایی‌ناپذیر فرآیند پخت در فر است، اما مواد غذایی موردنظر باید با فاصله‌ای یکسان برابر از یکدیگر در فر قرار گیرند.

انواع پخت در فر

پخت خشک: فر از پیش گرم شده و بخاری که از آبِ موجود در ماده غذایی شکل می‌گیرد، با حرارت خشک فر ترکیب شده و ماده غذایی (مانند کیک، شیرینی، سیب‌زمینی پخته با پوست) را می‌پزد.

پخت با رطوبت افزایش‌یافته: در زمان پخت مواد غذایی خاص در فر (مانند نان)، رطوبت فر با قراردادن کاسه‌ای آب یا تزریق بخار به فر افزایش داده می‌شود تا میزان آب ماده غذایی بالا رفته و خوراک باکیفیتی حاصل شود.

پخت در فر با تعدیل حرارت: قراردادن مواد غذایی (مانند کاستارد تخم‌مرغی در حمام آب داغ و سینی آب)، حرارت را تعدیل می‌کند تا غذا آرام‌تر پخته و بیش از حد حرارت نبیند. کاستارد تخم‌مرغی، به کاهش احتمال پخت بیش از حد ترکیب تخم‌مرغ نیز کمک می‌کند.

مزایای پخت در فر

- امکان تهیه انواع شیرینی و غذاهای خوش‌طعم وجود دارد.
- فرآورده‌های نانوایی اشتهاآور با ظاهر خوب و عطر هوس‌انگیز به‌دست می‌دهد.
- پخت در حجم انبوه را می‌توان در عین حفظ یکنواختی و یکدستی رنگ و میزان پخت به راحتی انجام دهد.
- فِرها، دستورالعمل مؤثر یا کنترل‌های خودکار درجه حرارت دارند که می‌توان میزان حرارت را به راحتی کنترل کرد.
- امکان دسترسی سریع برای قراردادن و برداشتن اقلام غذایی وجود دارد.

کنترل درجه حرارت و زمان

همواره فر را از پیش گرم کنید تا به‌محض قراردادن ماده غذایی در فر، حرارت موردنیاز برای پخت، روی آن اعمال شود، درغیراین‌صورت، محصول کیفیت لازم را نخواهد داشت.

درِ فر را هنگام پخت باز نکنید، زیرا جریان هوا بر کیفیت محصول اثر گذاشته و درجه حرارت داخل فر کاهش می‌یابد.

مواد غذایی باید براساس مقدار حرارت موردنیاز برای پخت، در قفسه‌های فرهای چندمنظوره که پخت چند نوع ماده غذایی را به‌صورت همزمان انجام می‌دهند، قرار گیرند، زیرا بخش فوقانی فر، از سایر طبقات آن گرم‌تر است.

سلامت و ایمنی

- هنگام برداشتن سینی از داخل فر، استفاده از دستکش‌های ضخیم و خشک ضروری است.
- سطح سینی پخت در فر باید صاف باشد، درغیراین‌صورت، مایع پخت زاویه‌دار شده و محصول نهایی، سطحی ناهموار خواهد یافت.
- سینی را بیش از حد پر نکنید.
- درِ فر را به‌سرعت باز نکنید، زیرا بخار زیاد موجود در فر، صورت‌تان را می‌سوزاند؛ همچنین ممکن است ظاهر زیبای فرآورده‌هایی مانند پودینگ یا سوفله را از بین ببرد.



پخت تنوری (Tandoori Cooking)

پخت تنوری، پخت تحت حرارت خشک در فری خشتی به‌نام تنور است. گرچه منبع حرارت در پایه فر قرار دارد، اما گرمای فر به‌دلیل وجود خشت، به‌صورت یکنواخت توزیع می‌شود.

روش پخت تنوری

گوشت قرمز (برش‌های کوچک و راسته‌های کوچک)، ماکیان (برش‌های کوچک و مرغ‌های کامل) و آبزیانی مانند میگوها، معمولاً به‌طور عمودی در فر قرار می‌گیرند. در این پخت، هیچ‌گونه چربی یا روغنی به‌کار نمی‌رود. غذا به‌سرعت می‌پزد و طعمی مانند طعم غذاهای کبابی خواهد یافت. درجه حرارت فر (تنور) به ۳۷۵ درجه سانتی‌گراد می‌رسد. مواد غذایی را می‌توان برحسب نوع آن‌ها، به‌مدت ۲۰ دقیقه تا ۲ ساعت پیش از پخت، مرینیت کرد و در برخی موارد، سس مرینیت را طی پخت، با برس روی آن‌ها مالید. در حین فرایند پخت می‌توانید نان دارای خمیر ترش را به دیواره‌های تنور چسبانده و همراه سایر غذاهای کبابی پخته شود. درصورتی‌که تنور سنتی در دسترس نیست، فر، گریل یا کباب‌پز (باربیکیو) را می‌توان به‌شرط رعایت قواعد و اصول اساسی پخت تنور، به‌کار برد، اما ازآنجاکه ادویه‌های سس مرینیت برای پخت تنوری، باید در درجه حرارت بالا بپزند، این ادویه‌ها را باید پیش از افزودن به سس مرینیت، کمی روی حرارت بالا بپزید.

پخت در کیسه کاغذی

(Paper Bag)

پخت در کیسه کاغذی، روش پختی است که طی آن، غذا در کاغذ روغنی چرب‌شده یا فویل پیچیده و درزگیری می‌شود تا بخار حاصل طی پخت خارج شود و حداکثر طعم و مواد مغذی طبیعی غذا حفظ شود.

اقلام غذایی ضخیم مانند برش‌های گوشت گوساله یا شاه‌ماهی قرمز را می‌توان به‌سرعت و به‌طور جزئی از پیش پخت (معمولاً از طریق گرم یا سرخ‌کردن در روغن کم)، سبزیجات را بریده و به ادویه‌ها و سبزیجات خشک اضافه می‌کنند، سپس کیسه‌ها را محکم درزگیری کرده و روی سینی چرب‌شده در فر داغ قرار می‌دهند تا بپزند. پس از پخت، غذا در کیسه، سردشده و توسط سرآشپز و یا توسط خود مشتری باز و سرو می‌شود.

پخت در قابلمه

(Pot Roasting)

پات روستینگ، پخت روی بستری از سبزیجات ریشه‌ای در قابلمه‌ای دربسته است. این روش، بیشترین طعم مواد اولیه را حفظ می‌کند.

غذا را روی بستری از ریشه‌ها و سبزیجات قرار داده و با کره یا روغن فراوان بپوشانید، سپس ظرف را به صورت دربسته در فر بگذارید تا مواد بپزند.

کباب‌کردن (Roasting)

کباب‌کردن، پخت تحت حرارت خشک آتش، فر و روی سیخ است. در فرآیند گرمای تابشی، ابزار پخت در زمان استفاده از سیخ است. کباب‌کردن در فر، ترکیبی از انتقال گرما و تابش آن است. قراردادن ماده غذایی آماده‌شده (گوشت، ماکیان) روی سیخ فر یا در مقابل گرمای تابشی شدید (حرارت و شعله آتش) را کباب‌کردن می گویند.

طی فرآیند پخت، فرآورده را باید مرتباً به مایع پخت (روغن، چربی یا هر عصاره دیگری که از فرآورده آزاد می‌شود) آغشته کرد. این امر به حفظ رطوبت غذا و کاراملی‌شدن فرآورده نهایی کمک می‌کند و ظاهر زیبایی به غذا می‌بخشد

گروه گوشت در قالب دو دسته جای می‌گیرند

قاعده کلی این است که هرچه گروه ماهیچه‌ای بیشتر کار کند، کلاژن بیشتری در گوشت وجود خواهد داشت. وجود کلاژن، حس دهانی سختی ایجاد می‌کند. برای مثال، فیله گوشت گاو (از گروه ماهیچه اصلی) کار چندانی انجام نمی‌دهد، بنابراین تا حد آبداربودن پخته می‌شود و ترد نیز خواهد بود. بااین‌حال، اگر دمای پخت به‌اندازه‌ای باشد که پروتئین‌ها به‌سرعت جمع شوند، گوشت خشک‌شده و توده پروتئینی، رطوبت بسیار کمی خواهد داشت. هرچه گروه ماهیچه‌ای بیشتر کار کرده باشد (مانند سرین یا دنده از گروه دوم)، درصد کلاژن بیشتری داشته و گوشت آبدار پخته‌شده، جویدنی‌تر خواهد بود. در زمان پخت گروه دوم گوشت‌ها، سرآشپز باید بر کلاژن تمرکز کند، چون در مورد گروه‌های ماهیچه‌ای دارای درصد کلاژن بالاتر، درجه حرارتی که امکان شکست را فراهم می‌آورد، بالاتر از نقطه جمع‌شدن پروتئین است. این بدان معنی است که تمامی مایع موجود در پروتئین به‌طور اجتناب‌ناپذیری از بین می‌رود و کلاژن جای آن را می‌گیرد. کلاژن در دمای ۶۰ درجه سانتی‌گراد پخت شروع به شکست می‌کند و در دمای بالاتر از ۹۲ درجه سانتی‌گراد کاملاً از بین می‌رود. بنابراین، پخت آرام به حفظ خواص مرطوب‌کنندگی داخلی کلاژن کمک کرده و گوشت را نرم، خوش‌طعم و مرطوب نگه می‌دارد.

درصورتی‌که درجه حرارت خارجی بسیار زیاد باشد، حصول دمای هسته موردنظر طی زمانی کوتاه رخ می‌دهد و پخت پیش رونده‌ای از بیرون به مرکز گوشت انجام می‌شود. درصورتی‌که پخت با کندی همراه شوند (به‌عنوان مثال، تنظیم فر روی حرارت ۵۷ درجه سانتی‌گراد) از طریق فرآیند انرژی گرمایی، هسته درنهایت به دمای ۵۷ درجه سانتی‌گراد می‌رسد، اما رساندن این درجه به تمام قطعه گوشت در طول پخت، مستلزم صرف زمان بیشتری است. این روش پخت را می‌توان به‌راحتی کنترل کرد، زیرا سرعت پخت، پایین‌تر است، بنابراین احتمال پخت بیش از حد کم می‌شود.

برای ایجاد طعم کبابی از واکنش میلارد، گوشت باید به دمای ۱۴۰ درجه سانتی‌گراد برسد تا عصاره و طعم خود را آزاد سازد. این مرحله را می‌توان در آغاز یا پایان فرآیند پخت صورت داد.چربی باعث مرطوب‌ماندن گوشت در حین پخت می‌شود؛ بنابراین تمام چربی گوشت را جدا نکنید، زیرا در هنگام پخت -به‌ویژه پخت‌های طولانی- گوشت خشک خواهد شد.

مزایا

- گوشت و ماکیان باکیفیت، حین کباب‌کردن ترد و آبدار می‌شوند.
- می‌توان عصاره گوشتی را که از استخوان‌ها خارج می‌شود، برای تهیه سس گراوی (سس کبابی) و بهبود طعم غذا به‌کار برد.
- درجه حرارت فر و مقدار انرژی کنترل می‌شود.
- فرهای دارای درهای شیشه‌ای و شفاف، امکان مشاهده پخت را فراهم می‌کنند.
- امکان دسترسی، اعمال تغییرات و برداشت اقلام غذایی فراهم می‌شود.
- خطر آتش‌سوزی، به حداقل کاهش می‌یابد.

کباب‌کردن تحت حرارت کم

کباب‌کردن تحت حرارت کم، گوشت را آبدار و نرم نگه می‌دارد، البته درصورتی‌که دمای فر با استفاده از دماسنج گوشت دیجیتالی به‌دقت کنترل شود. این امر امکان پخت آرام را تا زمان حصول دمایی مشخص در مرکز گوشت و پختن آن فراهم می‌آورد. باید قسمت‌های کم‌چرب گوشت را به کمی روغن آغشته کرده و تمامی بخش‌های گوشت را در تابه‌ای روی حرارت بالا برشته کرد تا پوسته‌ای روی آن شکل بگیرد، سپس آن را به سینی فر یا ظرف مقاوم در برابر حرارت فر منتقل کرد.

خطوط راهنمای مربوط به دما

دمای گوشت °C	میزان پختگی	ویژگی‌های گوشت
۵۰	خام	سخت‌تر و کدر می‌شود.
۵۵	نیمه خام	در صورت تماس حالت ارتجاعی دارد، الیافی‌تر است. پس از بریدن، عصاره آزاد می‌کند، کدر و به رنگ قرمز ملایم است.
۶۰	آبدار	حجم آن کاهش می یابد. مقاومتش را از دست می‌دهد، عصاره ترشح می‌کند و به رنگ قرمز مایل به صورتی درمی آید.
۶۵	آبدار خوب	به کوچک‌شدن ادامه می‌دهد، عصاره کمتری آزاد می‌کند، به رنگ صورتی مایل به خاکستری- قهوه‌ای درمی آید.
۷۰	پخته	به کوچک‌شدن ادامه می‌دهد، سخت می‌شود، عصاره کمی آزاد می‌کند، به رنگ خاکستری- قهوه‌ای درمی آید.
۹۰	سفت	الیاف آن، آسان‌تر از یکدیگر جدا می‌شوند.

راهنمای درجه حرارت هسته داخلی

نوع گوشت	درجه حرارت هسته داخلی (درجه سانتی‌گراد)
گوشت گاو نیمه‌خام	۵۰
گوشت گاو نیم‌پخته (آبدار)	۵۵
گوشت گاو (کاملاً پخته)	۶۰
بره	۵۵
گوساله	۶۰
گوزن	۶۰

نکات

بیشتر برش‌های بی‌استخوان گوشت، برای پخت تحت حرارت کم مناسب هستند. ضخامت گوشت بر زمان پخت اثر می‌گذارد، یعنی زمان بیشتری برای پخت قطعات ضخیم گوشت نسبت‌به برش‌های نازک هم‌وزن آن صرف می‌شود.

بهداشت و ایمنی

- هنگام برداشتن سینی از فر و چرخاندن سیخ‌ها، استفاده از دستکش‌های فر خشک و ضخیم ضروری است.
- سینی را نباید بیش از حد پر کنید.
- در فر را به‌سرعت باز نکنید، زیرا بخار زیاد موجود در فر، صورت‌تان را می‌سوزاند.
- هنگام برداشتن فرآورده از فر دقت کنید. زیرا گوشت، چربی زیادی آزاد کرده و ممکن است در زمان برداشتن سینی به اطراف بپاشد و باعث سوختگی شود.
- هنگام آغشته‌کردن گوشت به عصاره آن، ممکن است چربی داغ به اطراف پاشیده شود.



گریل‌کردن

(Grilling)

گریل‌کردن، پخت سریع با حرارت زیاد است که گاهی با عنوان بروی‌ل‌کردن نیز از آن یاد می‌شود. غذاهای مناسب گریل را می‌توان به روش‌های زیر پخت:

- روی حرارت (زغال، کباب‌پز، گریل‌های برقی یا گازی)
- بین حرارت (میله‌ها یا صفحات گریل برقی)

گریل روی حرارت

(Grilling Over Heat)

میله‌های گریل را باید از قبل گرم و پیش از استفاده با روغن چرب کنید، درغیراین‌صورت ماده غذایی به آن‌ها می‌چسبد. میله‌ها باید دو طرف غذا را خط بیندازند تا ظاهر مشخص و طعم بریانی را ایجاد کنند. پخت بیشتر غذاها ابتدا روی داغ‌ترین بخش گریل انجام می‌شود که زمان پخت را تعیین می‌کند.

گریل‌کردن تحت حرارت یا کباب‌پز: کباب‌پزها (گریل‌های روی آتش) را باید از پیش گرم و میله‌های آن‌ها را چرب کرد. مواد غذایی را که بافت‌شان به‌سرعت می‌شکند، می‌توان بین توری شبکه‌ای ویژه کباب گذاشت و پخت. با استفاده از این توری‌ها، می‌توان غذاهایی مانند ماهی کامل را تهیه کرد.

کباب‌پز را می‌توان برای برشته، گراتینی و لعاب‌دارکردن غذاهای خاصی نیز استفاده کرد. به‌دلیل سرعت پخت، مواد مغذی و طعم غذا حفظ می‌شود. این روش گریل‌کردن، تنها برای برش‌های خاص گوشتِ باکیفیت مناسب است و گوشت‌های درجه دو، سفت و غیرقابل‌خوردن می‌شوند.

گریل‌کردن بین حرارت

(Grilling Under Heat)

این روش، گریل‌کردن بین میله‌ها یا صفحات گریل برقی است و برای برش‌های کوچک گوشت به‌کار می‌رود.

باربیکیو

در این روش، غذا روی میله‌های چرب‌شده و از پیش گرم‌شده روی حرارت زیاد (گاز، زغال یا چوب) گریل می‌شود. هنگام استفاده از سوخت جامد، پیش از گذاشتن غذا روی میله‌ها، باید شعله و دود حاصل از سوخت فروکش کند، در غیر این صورت طعم و عطر غذا از بین می‌رود. غذاهای خاصی نظیر بروشت‌ها یا مرغ را می‌توان پیش از پخت مرینیت کرد، اما سایر غذاها طی پخت، کاملاً به سس باربیکیو آغشته می‌شوند.

مزایا

- سرعت گریل‌کردن، امکان پخت سریع غذاها را متناسب با سفارش مشتریان فراهم می‌آورد.
- برشته‌کردن غذاها، ظاهر متفاوت و طعم بهتری به آن‌ها می‌دهد.
- کنترل پخت در این روش راحت‌تر است، زیرا غذا را حین گریل‌شدن می‌توان دید.

قواعد کلی برای گریل‌کردن

- مواد غذایی کوچک‌تر و نازک‌تر، با سرعت بیشتری می‌پزند.
- غذا را روی بخش داغ گریل، آب‌بندی و رنگ‌دار کنید، سپس آن را برای تکمیل پخت به بخش خنک‌تر انتقال دهید.
- پخت آرام به خشک‌شدن ماده غذایی می‌انجامد.
- آغشته‌کردن غذا به روغن و چرب‌کردن میله‌های گریل، مانع خشکی غذا می‌شود.
- انبرها برای برگرداندن و بلندکردن برش‌های کوچک به‌کار می‌روند. چاقوهای کاردکی برای برگرداندن و بلندکردن گوجه‌فرنگی‌ها، قارچ‌ها و ماهی‌های تازه یا برش‌خورده از سینی به‌کار می‌روند.

بهداشت و ایمنی

- از انبر برای برگرداندن و بلندکردن برش‌های کوچک گوشت و استیک استفاده کنید.
- هنگام برگرداندن استیک روی گریل، مراقب گرمایی که از زیر گریل انتشار می‌یابد باشید، چون ممکن است بازوی خود را بسوزانید.
- پیش از قراردادن گوشت یا ماهی روی گریل، روغن اضافی حاصل از مرینیت را از آن جدا کنید، زیرا باعث ایجاد آتش‌سوزی می‌شود.



سرخ‌کردن در روغن فراوان (Deep-Frying)

اگرچه روغن‌ها مرطوب هستند، اما سرخ‌کردن در روغن فراوان در گروه روش پخت خشک، دسته‌بندی می‌شود که دلیل آن، اثر خشک‌کنندگی روغن بر غذا است. برای سرخ‌کردن ماده غذایی در روغن فراوان، قطعات نرم و کوچک آن را کاملاً در روغن داغ فرو کنید تا به‌سرعت بپزند. حرارت روغن در غذا نفوذ کرده و به پخت آن می‌انجامد. هنگام بحث درباره غذاهای سرخ‌شده در روغن فراوان، ابتدا ماهی و چیپس که احتمالاً متداول‌ترین نوع غذای سرخ‌شده هستند، به ذهن متبادر می‌شوند. با این حال، بسیاری از غذاها را می‌توان در روغن فراوان سرخ کرد، از جمله هرگونه قطعه کوچک مواد غذایی لطیف و ترد مانند گوشت کم‌چرب، فیله مرغ، ماهی کامل یا فیله‌شده، پنیر و سبزیجات. بیشتر غذاهایی که در روغن فراوان سرخ می‌شوند، باید به‌نوعی مایه خمیر آغشته شوند تا از تأثیرات درجه حرارت بسیار بالای روغن، آسیب نبینند.

واسطه‌های پخت مناسب برای سرخ‌کردن در روغن فراوان، روغن، کره و چربی حیوانی مانند لارد هستند. ترکیبی از روغن و کره را نیز می‌توان به‌کار برد، اما کره باید پیش از افزودن به روغن ذوب شود. در اکثر موارد، غذا را پیش از سرخ‌کردن در روغن فراوان، باید به قطعات کوچک تقسیم کرد. این قطعات باید از نظر اندازه و ضخامت، یکنواخت باشند تا پختی یکنواخت روی آن‌ها انجام شود. برخی غذاها به‌ویژه قطعات ضخیم سبزیجات مانند سیب‌زمینی‌ها را می‌توان پیش از سرو، نیمه‌آب‌پز کرده، سپس در روغن داغ سرخ کرد. معمولاً این روش، درباره ماهی‌ها و قطعات گوشتی که باید مقادیر زیادی از آن‌ها نیم‌پز شده و پیش از سرخ‌کردن در روغن فراوان کنار گذاشته شوند، انجام می‌شود.

پس از آماده‌سازی ماده غذایی و پوشیده‌شدن آن با مایه مورد نظر، روند سرخ‌کردن در روغن فراوان آغاز می‌شود. سرخ‌کن‌های صنعتی را با واسطه سرخ‌کردن پر می‌کنند. معمولاً این سرخ‌کن‌ها علامتی برای تعیین سطح چربی مورد نیاز دارند که باید برای حفظ ایمنی رعایت شوند، زیرا ممکن است هنگام قراردادن ماده غذایی در سرخ‌کن، روغن اضافی از آن بیرون بریزد. در صورت عدم وجود چنین علامتی یا استفاده از قابلمه، باید نصف یا دوسوم ظرف از روغن پر شود، زیرا رطوبت غذا باعث حباب‌زدن و بالاآمدن چربی، هنگام غرق‌شدن غذا در روغن می‌شود. در صورت استفاده از چربی جامد در اواسط پخت، باید آن را در دمای ملایم‌تری ذوب کنید تا مانع سوختن سطوح خارجی آن، پیش از ذوب‌شدن تمام چربی شوید. درعین‌حال، باید اطمینان حاصل کنید که چربی موجود در سرخ‌کن، دمای مناسبی داشته باشد. در صورت استفاده از سرخ‌کن‌های صنعتی، دما به‌طور ترموستاتیکی تنظیم می‌شود که تضمین‌کننده پخت یکنواخت غذا در تمام فرآیند پخت است، اما تعیین دما در تابه‌های بزرگ روی اجاق، دشوارتر است. هنگامی‌که درجه حرارت، به دمای مناسب برای سرخ‌کردن در روغن فراوان نزدیک می‌شود، چربی نسبتاً آرام شده و کمی بخار روی آن دیده می‌شود. بااین‌حال، تعیین این امر دشوار است و اگر چربی داغ به‌مدتی طولانی در این حالت بماند، به‌سرعت به نقطه بحرانی و اشتعال می‌رسد.

واسطه پخت باید پیش از افزودن ماده غذایی، دمای مناسبی داشته باشد. درصورتی‌که بیش از اندازه داغ شود، قسمت خارجی غذا می‌سوزد و قسمت داخلی آن خام باقی می‌ماند که باعث خشک و سفت‌شدن غذا می‌شود. درصورتی‌که دمای واسطه سرخ‌کردن، از اندازه لازم کمتر باشد، غذا در چربی اضافه غرق شده و پرچرب و نامطبوع می‌شود.

زمان پخت مناسب به موارد ذیل بستگی دارد

- مقدار غذای موردنظر برای پخت
- اندازه، شکل و تراکم غذا
- درصد آب موجود در غذا
- نسبت چربی به غذا

غذای بسیار سرد یا منجمد را نباید پیش از سرخ‌کردن در روغن فراوان، یخ‌زدایی کرد، زیرا باعث ایجاد فرآورده سرخ‌شده بسیار تری خواهد شد؛ همچنین غذای منجمد را باید در مقادیر کمی از واسطه پخت داغ قرار داد، زیرا دمای واسطه پخت به‌سرعت کاهش پیدا می‌کند و باید زمانی برای برگشت آن به دمای مناسب اختصاص یابد.

قواعد کلی

- هیچ‌گاه سرخ‌کن را از روغن یا مواد غذایی پر نکنید.
- توجه کنید هنگام استفاده از سرخ‌کن‌های ساده بدون دماسنج، روغن نسوزد و دود نکند، زیرا ایجاد طعم و بوی نامطبوع در غذا می‌شود.
- درجه حرارتِ معمول برای سرخ‌کردن، بین ۱۷۵ تا ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد است که با بخار گرمِ کمی که از چربی بلند می‌شود، قابل‌تشخیص است.
- مقدار روغن را متناسب با حجم مواد غذایی، تعیین کنید. درصورت سرخ‌کردن حجم زیادی غذا با روغن کم، حتی اگر درجه حرارت اولیه روغن نیز مناسب باشد، مقدار زیاد غذا، باعث کاهش ناگهانی و چشمگیر درجه حرارت شده و غذا کیفیت خود را از دست خواهد داد.
- طی دوره‌های انقطاع، درجه حرارت سرخ‌کردن را کاهش دهید تا روغن یا چربی حفظ شود.
- بهتر است غذای پخته‌شده را در اسرع وقت سرو کنید، زیرا به‌سرعت تردی خود را از دست می‌دهد.

کنترل دما

در روش سرخ‌کردن در روغن فراوان، درجه حرارت باید در سطحی مناسب حفظ شود. هنگام سرخ‌کردن پیوسته مقادیری غذا در این روش، باید پس از برداشتن بخش اول، دمای چربی را مجدداً پیش از افزودن بخش دوم به سطح اولیه برگرداند، درغیراین‌صورت، غذا ظاهری رنگ‌پریده پیدا کرده و بی‌مزه و تر می‌شود. زمان‌بندی امری پراهمیت است؛ هنگام پخت قطعات ضخیم‌تر غذا در روغن، دما باید کاهش یابد تا پخت به‌صورت کامل انجام شود. هرچه قطعات غذا کوچک‌تر باشند، زمان پخت کوتاه‌تر خواهد بود.

بهداشت و ایمنی

- سرخ‌کردن در روغن فراوان، برای افرادی که به‌درستی آموزش ندیده‌اند، روش پختی بسیار خطرناک است. تنها افراد کارآزموده باید از سرخ‌کن‌های بزرگ استفاده کنند. چربی داغ از طریق پاشیدن یا تصادف، می‌تواند باعث سوختگی‌های جدی شود. به یاد داشته باشید که سرخ‌کن‌های صنعتی دارای مشخصه‌های ایمنی درونی مانند کنترل‌های ترموستاتیکی نشانگرهای سطح چربی هستند. این مشخصه‌های ایمنی، سرخ‌کن صنعتی را نسبت به قابلمه یا اجاق ارجح می‌سازد.
- پیش از استفاده از سرخ‌کن با روغن فراوان، باید از نحوه اطفای حریق روغن یا چربی آگاه باشید. به یاد داشته باشید که روغن و آب با یکدیگر ترکیب نمی‌شوند. برای خاموش‌کردن حریقِ چربی یا روغن، باید درِ قابلمه یا سرخ‌کن را بگذارید تا آتش خفه شود، سپس از آتش‌خاموش‌کن مناسب استفاده کنید.
- تجهیزات اطفای حریق باید همواره در دسترس باشند.
- همواره مراقب سرخ‌کن باشید و آن را بدون ناظر رها نکنید. این امر، شامل مراقبت از دمای سرخ‌کن نیز می‌شود. درصورتی‌که دما بیش از اندازه بالا رود، چربی به‌راحتی شعله‌ور شده و باعث آتش‌سوزی می‌شود.
- هرگز اجازه ندهید چربی به نقطه دود برسد. دودکردن نشانه نزدیک‌بودن روغن داغ به نقطه خطرناک و بحرانی یعنی انفجار است.
- سرخ‌کنی را که روشن یا داغ است، حرکت ندهید.
- از انجام حرکات ناگهانی در اطراف سرخ‌کن پرهیز کنید، زیرا ممکن است در روغن داغ بیفتید.
- هنگام افزودن غذا به واسطه سرخ‌کردن (روغن)، عقب بایستید تا بخار به شما برخورد نکرده و باعث سوختگی نشود.
- از نگه‌داشتن صورت، بازوها یا دستان‌تان روی سرخ‌کن بپرهیزید.



سرخ‌کردن در روغن کم
(Shallow-Frying)

در این روش، پخت غذا در مقدار کمی روغنِ از پیش گرم‌شده در تابه‌ای کم‌عمق با سطحی صاف انجام می‌گیرد.
سرخ‌کردن موجب برشته‌شدن غذا و ایجاد رنگی متفاوت و طعمی لذیذ در آن می‌شود.

مزایا

- تنوع‌بخشی به منو و رژیم‌های غذایی، از طریق مطبوع، قابل‌هضم و سالم‌تر بودن غذا
- برشته‌کردن غذا، ایجاد رنگی متفاوت و طعمی جالب‌توجه در آن

روش‌ها

چهار روش سرخ‌کردن با استفاده از مقدار کمی روغن وجود دارد: سرخ‌کردن در روغن کم؛ ساته‌کردن؛ گریل‌کردن و سرخ‌کردن حین هم‌زدن مداوم.

۱. استفاده از کره شفاف برای سرخ‌کردن در روغن کم

کره را ذوب کرده، دوغ آن را به‌دقت می‌گیرند و مایعی برجای می‌ماند. کره شفاف، نقطه سوخت بالاتری دارد و به‌سرعت کره غیرشفاف نمی‌سوزد. این ویژگی، کره شفاف را برای سرخ‌کردن در روغن کم، مناسب‌تر می‌سازد. به‌همین‌دلیل، کره شفاف را همواره باید در زمانِ نیاز به سرخ‌کردنِ سطحی غذا در کره به‌کار برد.

کره را باید به‌همراه کمی روغن در تابه ریخته و سمت قابل‌نمایش غذا را سرخ کنید. زیرا مخلوط روغن و کره تمیز است و غذا ظاهر بهتری پیدا می‌کند، سپس سمتِ دیگر غذا را بپزید. این روش، درباره برش‌های کوچک ماهی، گوشت، ماکیان و ماهیان کوچک کامل (تا وزنِ حدود ۴۰۰ گرم) به‌کار می‌رود. تخم‌های ماکیان، پن‌کیک‌ها و سبزیجات خاص نیز به‌همین روش طبخ می‌شوند.

۲. ساته‌کردن

برش‌های ترد و گوشت ماکیان، به‌روش ساته یا در تابه طبخ می‌شوند. پس از پختِ هر دو طرف ماده غذایی، آن‌ها را از تابه خارج کرده، چربی اضافی آن‌ها را می‌گیرند و تابه را با استاک، لعاب‌گیری می‌کنند. این مایع، هنگام سرو، بخش مهمی از سس تزیین را تشکیل خواهد داد. روش ساته، برای پختِ سیب‌زمینی، پیاز یا قلوه به‌کار می‌رود (یعنی هنگامی‌که مواد غذایی را اسلایس و خرد کرده و در تابه‌ای سرخ، به‌رنگ قهوه‌ای - طلایی و حاوی روغن کم می‌پزند).

۳. گریل‌کردن

برخی غذاها مانند همبرگر، سوسیس یا برش‌های پیاز را می‌توان روی صفحه گریل (یک صفحه فلزی) پخت؛ اما توجه کنید این مواد تنها یک‌مرتبه برگردانده می‌شوند.

۴. سرخ‌کردن در حین هم‌زدن مداوم

سبزیجات، برش‌های نواری‌شکل ماهی، گوشت و ماکیان را می‌توان به‌سرعت، در وُک یا تابه‌ای حاوی کمی روغن سرخ کرد.

کنترل درجه حرارت و زمان

تمامی غذاهایی که در روغن کم سرخ می‌شوند، باید رنگ قهوه‌ای - طلایی اشتهاآوری داشته باشند؛ این امر تنها با کنترل دقیق درجه حرارت که باید در ابتدای پخت زیاد باشد، حاصل می‌شود، سپس می‌توان درجه حرارت را کاهش داد و درصورت لزوم، غذا را برگرداند.

مزایای سرخ‌کردن در روغن کم

دمای بالای مورداستفاده در سرخ‌کردن با روغن کم، دَلَمه‌شدن تقریباً سریع پروتئینِ سطحی غذا را به‌همراه داشته و مانع فرار عصاره طبیعی آن می‌شود. بخشی از واسطه سرخ‌کردن (روغن) نیز جذب غذا شده و ارزش غذایی آن را تغییر می‌دهد.

قواعد کلی

- هنگام سرخ‌کردن پیوسته مواد غذایی در روغن کم، آن‌ها را به‌صورت منظم، برگردانده و طبخ کنید.
- تابه را باید پس از هربار استفاده، تمیز و خشک کنید.

بهداشت و ایمنی

- تابه‌ای با نوع و اندازه مناسب انتخاب کنید، زیرا اگر تابه بیش از اندازه کوچک باشد، مواد غذایی مانند ماهی، به‌طور یکنواخت برشته نشده و ممکن است خرد شوند. درصورت بزرگ‌بودن ظرف نیز، قسمت‌هایی از آن که خالی از غذا است، می‌سوزد و طعم غذای پخته را زایل می‌کند.
- همواره آستین‌های خود را پایین بکشید تا آرنج‌تان بر اثر روغنی که به اطراف می‌پاشد، نسوزد.
- هنگام قراردادن ماده غذایی در تابه، مراقب پاشیده‌شدن روغن باشید و آن را با فاصله از خود به تابه اضافه کنید.
- هنگام استفاده از تابه برای پخت، از دستگیره‌های خشک، تمیز و ضخیم استفاده کنید.
- تابه را بادقت حرکت دهید تا روغن روی اجاق نپاشد.



پخت با امواج مایکروویو

این روش، روش پخت و گرم‌کردن دوباره غذاها با استفاده از امواج الکترومغناطیسی در فر مایکروویو برقی است. عملکرد مایکروویو مشابه امواج حامل سیگنال‌های تلویزیونی از فرستنده به گیرنده است، اما فرکانس بالاتری دارد. مایکروویو، مولکول‌های آب یا ذرات را فعال و تحریک می‌کند و باعث ایجاد گرما از طریق اصطکاک می‌شود تا غذا بپزد یا گرم شود.

مزایا

- ۵۰ تا ۷۰ درصد صرفه‌جویی در زمان پخت غذاهای خاص نسبت‌به زمان‌های پخت معمول.
- شیوه سریع پخت و گرم‌کردن دوباره غذاها
- روش سریع یخزدایی غذاها
- کاهش مصرف برق و کار انجام‌شده (شستشوی کمتر ظروف به‌دلیل امکان پخت در ظرف سرو)

معایب

- برای تمامی غذاها مناسب نیست.
- فضای محدود مایکروویو، کاربرد آن را به مقادیر کمِ غذا محدود می‌سازد.
- بسیاری از فرهای مایکروویو غذا را برشته نمی‌کنند، گرچه المان‌های برشته‌کننده در قالب مدل‌های مشخص موجود هستند.
- تمامی ظروف برای استفاده در فرهای مایکروویو مناسب نیستند.
- امواج مایکروویو فقط قادرند تا عمق پنج سانتی‌متر در غذا نفوذ کنند (از تمامی جوانب).

عوامل مؤثر بر پخت کارآمد

- تنها از ظروف مناسب یعنی شیشه، چینی و پلاستیک استفاده کنید. درصورتی‌که فر قابلیت نگهداشت فلزات را بدون ایجاد صدمه دارد، فقط از فویل استفاده کنید. جهت حصول بهترین نتیجه، ظروف دارای دیواره‌های صاف، مدور و کم‌عمق را به‌کار ببرید.
- اقلام هم‌اندازه به‌طور یکنواخت می‌پزند. اقلام دارای اشکال غیریکنواخت و ضخیم را در حاشیه ظرف بچینید.
- سطح غذا را تا حد امکان صاف کرده و نگذارید قسمت وسط آن، برجسته بماند.
- فضای کافی را برای هم‌زدن یا ترکیب‌کردن غذا در نظر بگیرید.
- اقلامی مانند ذرت کامل را طی فرآیند پخت بچرخانید، زیرا پخت اقلام متراکم بیش از اقلام متخلخل زمان‌بر است.
- غذاهای دارای مقدار زیادی آب، سریع‌تر از غذاهای خشک‌تر می‌پزند.
- در صورت امکان، روی غذاها را بپوشانید تا تراکم و احتمال پریدن کاهش یابد.

کاربردها

برای پخت مواد غذایی خام، گرم‌کردن دوباره غذاهای پخته‌شده و یخزدایی غذاهای منجمد استفاده می‌شود.

غذاهای حاوی شکر و چربی

شکر ابتدا به‌آرامی گرم شده، سپس به‌سرعت داغ می‌شود و اگر بیش از اندازه در فر مایکروویو بماند، می‌سوزد. شکر، امواج مایکرویو را جذب کرده و پس از حل‌شدن، با سرعت بسیار بیشتری گرم می‌شود. چربی نیز امواج مایکرویو را جذب می‌کند، بنابراین با آغشته‌کردن غذا به روغن یا چربی، فرآورده تردتری به‌دست می‌آید.

زمان انتظار

پخت را می‌توان پس از خاموش‌کردن فر و خارج‌کردن غذا ادامه داد. در طی این زمان، گرما به‌طور یکنواخت در غذا پخش می‌شود، بنابراین قطعات متراکم و بزرگ غذا مانند قطعات گوشت و مرغ را باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پس از خروج از فر، سرو کرد.

نکات ایمنی

- در صورت خراب‌بودن در، از مایکروویو استفاده نکنید.
- هنگام خالی‌بودن مایکروویو، آن را روشن نکنید.
- حتماً مواد غذایی مانند سیب و سیب‌زمینی را پیش از قراردادن در مایکروویو سوراخ کنید تا فشار بخار موجود در آن‌ها آزاد شده و نترکد.
- انتخاب درست پخت و کنترل زمان، طبق دستورالعمل‌های تولیدکننده ضروری است.
- غذاهای خاص را باید پس از طی کامل زمان پخت، از فر خارج کنید، زیرا زمان انتظار بسیار مهم است. به‌عنوان مثال، پس از طی این زمان، ماهی از حالت کدر به حالت ورقه‌ورقه تبدیل شده و تخم‌مرغ‌های هم‌زده‌شده، کرمی می‌شوند؛ اما سبزیجات ترد، نیازی به طی زمان انتظار ندارند.
- بازرسی مرتب ضروری است و باید از دستورالعمل‌های تولیدکنندگان تبعیت کرد.

لبه‌های غذا در مایکروویو، بیش از مرکز غذا می‌پزند، بنابراین، غذاهای «قابل‌هم‌زدن» به‌شکلی یکنواخت‌تر خواهند پخت. الگوی مایکروویو، گاهی غیریکنواخت است و باعث می‌شود برخی از بخش‌ها به‌سرعت بخش‌های دیگر نپزند. غذاهایی که قابل هم‌زدن نیستند، باید در طی پخت، سه مرتبه و هربار به‌اندازه یک‌چهارم چرخانده شوند. درصورت پخت لبه‌های غذا و خام‌بودن مرکز آن، می‌توان مشکل را با قراردادن قطعات کوچک سلفون مایکروویو روی قسمت‌های پخته‌شده رفع کرد. یکی دیگر از راه‌های تضمین پخت یکنواخت برای غذاهایی که قابل‌هم‌زدن نیستند، انتخاب ظروف مدور یا مربعی‌شکل و چیدن غذا در آن‌ها با ضخامت یکسان است. بهتر است عمق چهار تا پنج سانتی‌متری را برای غذا در نظر بگیرید. شکل و غلظت غذا، هنگام تصمیم‌گیری در مورد بهترین شیوه پخت، حائزاهمیت است. مواد غذایی دارای پوست مانند سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی و فلفل را باید با چاقو سوراخ کرد یا خط انداخت، درغیراین‌صورت بخاری که در داخل آن‌ها ایجاد می‌شود، به پاره‌شدن پوست و پخش‌شدن ذرات غذا می‌انجامد. تخم‌مرغ‌ها هم تابع همین قاعده هستند و حتی زرده‌های تخم‌مرغ‌های آب‌پز را باید کمی سوراخ کرد. جگر و قلوه نیز اگرچه پس از پخت برش می‌خورند، غشایی نازک دارند. هرگونه صدای «ترکیدن» که شنیده می‌شود، صدای پاره‌شدن این غشاها و لایه‌ها است؛ اما اگر غذا کمی پوشانده شود، مشکلی رخ نخواهد داد. سایر غذاهای «قابل‌ترکیدن»، استخوان‌ها هستند که به‌عنوان تونل‌های انباشت فشار عمل کرده و باعث ترکیدن غذا و گوشت ماکیان می‌شوند. کیسه‌های قابل‌جوشاندن نیز به همین‌گونه رفتار می‌کنند. باید بالای پلاستیک را شکاف دهید و بهتر است کیسه را روی بشقاب بگذارید، زیرا پس از گرم و نرم‌شدن، کار با آن دشوار می‌شود.

همواره روی غذایی را که می‌خواهید به‌صورت مرطوب بپزید (مانند خورش‌ها و غذاهای آب‌پز) بپوشانید. سلفون برای پوشاندن غذاها مناسب است، اما باید حجم بیشتری از آن را روی غذا بکشید. سلفون را باید بادقت بلند کرده و از ظرف جدا کنید تا با فرار بخار، دچار سوختگی نشوید. در زمان پخت غذا در مقدار زیادی مایعِ مستلزم هم‌زدن، تنها سه‌چهارم آن را بپوشانید تا بتوانید از میان یک‌چهارم باقی‌مانده، غذا را هم بزنید. طی پخت نمی‌توان پوشش سلفون را تعویض کرد.

غذا را کمتر از حد پخت کامل بپزید (نه بیش از حد). غذایی را که بیش از حد پخته شده است، نمی‌توان تغییر داد و گرم‌کردن دوباره آن نیز، به بدترشدن شرایط می‌انجامد. بهتر است دماسنجی را برای پخت غذاهای پرخطر، به‌ویژه گوشت و ماکیان و در زمان گرم‌کردن دوباره غذاها به‌کار ببرید.


+1min
STOP

بلانچ کردن

بلانچ‌کردن، روش و تکنیک ساده‌ای است که برای حفظ طعم، رنگ، مزه و طراوت سبزیجات به‌کار می‌رود. بدین‌منظور، سبزیجات را به‌مدت ۲ تا ۱۰ دقیقه (بسته به نوع سبزیجات، این زمان متغیر است) در قابلمه‌ای حاوی آبِ جوش و کمی نمک بریزید، سپس آن‌ها را آبکش کرده و بلافاصله در ظرفی حاوی آب و یخ قرار دهید تا سرد شود. پس از سردشدن، سبزیجات را آبکش کنید.

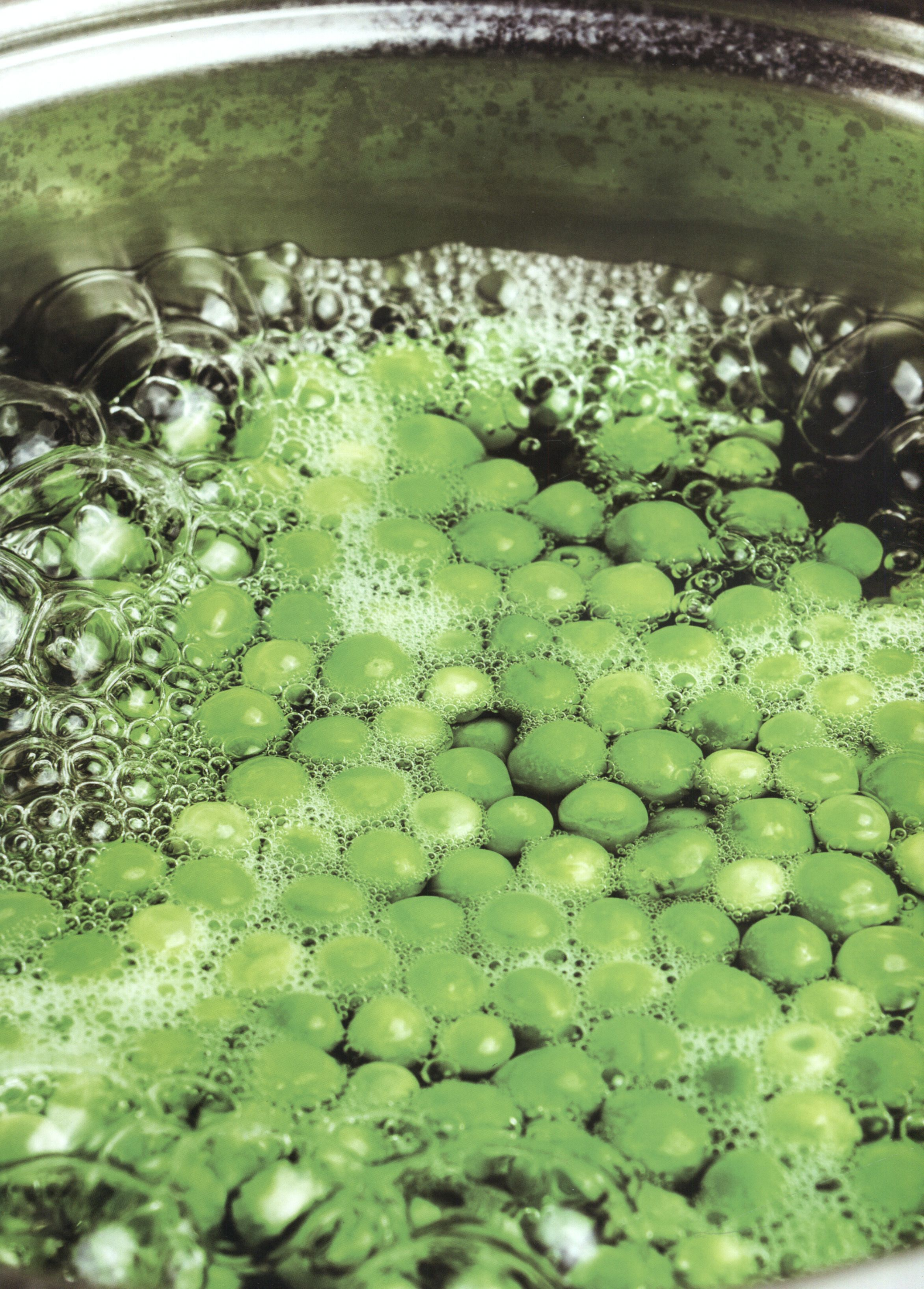
صیفی‌جات سبزرنگ مانند بروکلی و نخودفرنگی دارای ترکیب شیمیایی گیاهی هستند که باعث ایجاد رنگ سبز در آن‌ها می‌شود که به آن کلروفیل یا سبزینه می‌گویند. کروفیل به گرما و اسید بسیار حساس است و چنانچه در معرض این دو عامل قرار گیرد به سرعت تیره و کدر می‌شوند. اگر صیفی‌جات سبزرنگ، زیاد پخته شوند و یا با آب لیموترش و یا سرکه آب‌پز شوند به سرعت از سبز روشن به سبز تیره و کدر تغییر رنگ خواهند داد..

در صورت تمایل می‌توانید قبل از اضافه‌کردن صیفی‌جات سبز رنگ، مقداری نمک به آب جوش اضافه کنید. این عمل باعث سرعت بخشیدن به فرایند پخت می‌شود و سبزینه کم‌تری از دست می‌دهند، همچنین اضافه‌کردن روغن، باعث براق و خوش‌رنگ‌تر شدن آن می‌شود.

صیفی‌جات سفید و قرمزرنگ دارای ترکیب شیمیایی به نام فلانوییدِ هستند که در فرایند پخت برای جلوگیری از تغییر رنگ آن می‌توانید از مواد اسیدی استفاده کنید. به عنوان مثال در مرحله نیم‌پزشدن کلم قرمز مقداری سرکه به آن اضافه کنید اما در صورت عدم وجود سرکه، رنگ آن به سفیدی تمایل پیدا خواهد کرد. در صورتی که صیفی‌جات رنگ‌های مختلفی دارند حتما در زمان پخت آن‌ها را در قابلمه‌های جداگانه بپزید تا مانع از رنگ دادن به یکدیگر شوند.

صیفی‌جات نارنجی و زردرنگ دارای ترکیب شیمیایی به نام کربوتن هستند که بسیار پایدارند و در برابر هر گونه روش پخت، بسیار مقاوم‌اند. چنانچه در نیمه‌پخت به آن‌ها مواد اسیدی مانند سرکه اضافه کنید باعث حفظ شکل ظاهری آن‌ها و خوش‌رنگ‌ترشدن‌شان می‌شود.

علت قهوه‌ای شدن سطح صیفی‌جات برای این است که در زمان برش، سطح مواد اکسید می‌شوند، اما برای جلوگیری فقط کافی است به سطح آن‌ها آب لیموترش مالیده و یا در ظرف حاوی آب و آب لیموترش قرار دهید.





استاک

«استاک» پایه اصلی تهیه بسیاری از دستورات آشپزی، ازجمله انواع سوپ، سس، پوره و خورش به‌شمار می‌آید. درواقع استاک، عصاره مغذی و معطری است که پس از طی فرآیند آب‌پزکردن طولانی‌مدت مواد غذایی روی حرارت ملایم و عبوردادن آن از صافی حاصل می‌شود. کیفیت مواد اولیه در تهیه استاک، بسیار حائز اهمیت است و درصورتی‌که از مواد اولیه سالم، تازه و مرغوب استفاده نشود، سلامت غذا به خطر خواهد افتاد.

استاک را می‌توانید با سبزیجات تازه یا مواد غذایی دیگری مانند نودل، برنج، تخم‌مرغ و پنیر مخلوط کرده و با آن سوپی خوش‌مزه تهیه کنید.



نگهداری

تازه

بهتر است استاک را به‌صورت تازه، تهیه و استفاده کنید؛ اما از آنجا که فرایند تهیه آن، زمان‌بر و طولانی است، می‌توانید استاک را پس از تهیه، در دمای محیط قرار دهید تا کاملاً خنک شود، سپس آن را در یخچال و در دمای کمتر از پنج درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۲ ساعت قرار دهید، سپس چربی آن را گرفته و می‌توانید استاک را به مدت ۲ روز دیگر در یخچال نگهداری کنید.

فریزکردن

برای نگهداری طولانی‌مدت استاک می‌توانید آن را فریز کنید. بدین‌منظور، استاک سردشده را در قالب‌های یخ ریخته و در فریزر قرار دهید. پس از منجمدشدن استاک، آن‌ها را از قالب خارج کرده، در کیسه فریزر بریزید و با درج تاریخ و مشخصات، به‌مدت سه ماه در دمای ۱۸- تا ۲۰- درجه سانتی‌گراد و به‌مدت شش تا هشت ماه در دمای ۳۰- سانتی‌گراد در فریزر نگهداری کنید.

نکته

پیش از مصرف استاکِ ذخیره‌شده، آن را حتماً بجوشانید.

استاک را بیش از یک بار گرم نکنید.

یخ‌زدایی

برای یخ‌زدایی، استاک منجمدشده را با یک پیمانه آبِ جوش مخلوط کنید تا ذوب شود، سپس هنگام پخت، مقداری آب به آن بیفزایید؛ گرچه استاک منجمدشده تاحدی طعم و کیفیت خود را از دست می‌دهد.

سبزیجات معطر برای استاک

برای تهیه استاک می‌توانید از دسته‌های سبزیجات مانند میرپوآ و بوک‌گارنی استفاده کنید که هرکدام از آن‌ها از سبزیجات مختلفی تشکیل شده‌اند و طعم متفاوتی به غذا می‌دهند.



میرپوآ

(Mirpoix)

ترکیب سبزیجات میرپوا در مناطق مختلف دنیا با یکدیگر متفاوت است، ولی معمولاً ترکیب اصلی شامل ۲۵ درصد کرفس، ۲۵ درصد هویج، ۲۵ درصد پیاز و ۲۵ درصد تره‌فرنگی است. می‌توانید به آن مقداری ادویه و ترشی‌جات اضافه کرده یا از ترکیب سبزیجاتی مانند فلفل دلمه‌ای، سیر، موسیر و ساقه جعفری نیز استفاده کنید.

میرپوآ را می‌توانید به‌صورت خام، سرخ‌شده در کره یا روغن زیتون یا برشته‌شده در فر (به عنوان یک طعم‌دهنده پایه) استفاده کنید.



بوک‌گارنی

(Bouguet Garni)

بهترین ترکیب برای تهیه بوک‌گارنی، استفاده از تعدادی ساقه جعفری، ۱ ساقه آویشن، ۷ عدد دانه فلفل سیاه (کامل) و ۲ عدد برگ‌بو است که در یک لایه از ساقه تره‌فرنگی پیچیده شده‌اند. در صورت تمایل، می‌توانید به آن تعدادی ریحان و ترخون نیز اضافه کنید.

روش متداول دیگر برای تهیه بوک‌گارنی، استفاده از سبزیجات خشک است؛ بدین‌منظور، آن‌ها را در توری (تنظیف) کوچکی ریخته، دهانه آن را با نخ ببندید و داخل استاک بیندازید. پس از پختِ کامل استاک، توری بوک‌گارنی را از آن خارج کنید.

۵ روش برای تهیه بوک‌گارنی از سبزیجات خشک در تنظیف

1. هفت عدد فلفل سیاه کوبیده‌شده، یک عدد برگ‌بو، دو ساقه جعفری، سه شاخه آویشن، یک برگ از ساقه تره‌فرنگی
2. یک شاخه مرزنجوش، یک شاخه آویشن لیمویی، یک شاخه جعفری، یک شاخه مریم‌گلی
3. یک شاخه کرفس با برگ، یک شاخه جعفری، یک شاخه مرزه، یک شاخه ترخون
4. یک شاخه رزماری، یک شاخه مرزنجوش، یک شاخه برگ‌بو، یک شاخه انجدان رومی
5. یک شاخه اورگانو، یک شاخه آویشن، یک شاخه جعفری، یک شاخه مریم‌گلی

انواع استاک

استاک‌ها از تنوع بی‌شماری برخوردارند؛ بسیاری از آن‌ها در تمام دنیا رایج و متداول هستند و برخی به منطقه خاصی تعلق دارند. کیفیت هر نوع استاک را به‌راحتی می‌توانید با ترکیب با مواد ساده دیگر بهبود ببخشید.

استاک کنسروشده

به ازای هر قوطی استاک، یک عدد هویج، یک عدد پیاز نازک‌حلقه‌شده، یک حبه سیر کوبیده‌شده، یک عدد برگ‌بو، پنج عدد دانه فلفل درسته (کوبیده‌نشده)، چند ساقه جعفری و یک برش تره‌فرنگی تازه اضافه کرده و استاک را روی حرارت ملایم به‌مدت ۱۵ دقیقه بپزید، سپس آن را از صافی رَد و استفاده کنید.

پودر یا قرص استاک

پودر یا قرص استاک در انواع مرغ، گوشت و سبزیجات تولید شده، برای تهیه سس، سوپ، خوراک و خورش به‌کار می‌رود و ماندگاری آن یک سال است. از لحاظ طعم و مزه، با استاکِ تازه قابل‌مقایسه نیست، اما در صورت عدم دسترسی به استاک تازه، می‌توانید از پودر یا قرص استاک استفاده کنید.

استاک به‌سبک فرانسوی

دو تا سه شاخه آویشن، دو تا سه عدد میخک، پنج تا ۱۰ عدد دانه فلفل (برای استاک رقیق و شفاف‌تر، از فلفل به تعداد کم و برای استاک‌های غلیظ و سفت‌تر، از تعداد بیشتری فلفل استفاده کنید) و ۱/۲ پیمانه سرکه سفید (به‌دلخواه) را به‌همراه مواد دیگر به قابلمه استاک بیفزایید.

استاک به‌سبک آسیایی

پنج ورق ضخیم زنجبیلِ باپوست، چهار عدد پیازچه درشت‌خردشده، ۱/۴ پیمانه سویاسس و دو قاشق سوپ‌خوری روغن کنجد را به‌همراه مواد دیگر به قابلمه استاک اضافه کنید.

آس‌پیک

(Aspic)

ماده‌ای ژلاتینی که از استاک سفید به‌دست می‌آید و به‌دلیل ژلاتین فراوان موجود در آن، به‌محض سردشدن، سفت می‌شود.

استاک به‌سبک هندی

چهار تا پنج حبه سیر کوبیده‌شده، دو حلقه ضخیم زنجبیلِ باپوست، یک قاشق سوپ‌خوری پودرکاری یا گرم‌ماسالا و چند شاخه تازه جعفری را به قابلمه اضافه کنید.

آرد قهوه‌ای (براون‌رو)

(Brown Roux)

مخلوط آرد و کره به نسبت مساوی که مدت‌زمان طولانی‌تری در معرض حرارت بوده است و برای غلظت‌یافتن استاک استفاده می‌شود.

آرد طلایی (بلوندرو)

(Blond Roux)

مخلوط آرد و کره به نسبت مساوی که برای غلیظ‌کردن استاک استفاده می‌شود.

استاک با طعم سیر

یک بوته کامل سیر را به‌همراه مواد دیگر به قابلمه استاک بیفزایید.

استاک غلیظ

از استاک غلیظ می‌توانید به‌عنوان سس، چاشنی از جمله چاشنی سبزیجات بخارپز، طعم‌دهنده کم‌چرب، برای تزیین غذا یا افزایش غلظت استاک‌های رقیق، سوپ مفصّل، خورش و سس گوشت استفاده کنید؛ همچنین برای رُست‌کردن گوشت، مرغ، پرندگان و سبزیجات انتخاب مناسبی است.

استاک غلیظ، استاکی است که بر اثر جوشاندن زیاد، حجم آن کاهش یافته است. برای غلیظ‌شدن استاک، پس از آماده‌شدن، آن را از صافی مایع رَد کرده و روی حرارت قرار دهید تا غلیظ شود. (در این فاصله، آن را هم بزنید تا ته نگیرد). برای تبخیر سریع‌تر آب و غلیظ‌شدن استاک، آن را در قابلمه‌ای با قطر کفِ بیشتر یا چند قابلمه بریزید، زیرا قسمت بیشتری از استاک در معرض هوا قرا گرفته و به‌سرعت تبخیر می‌شود.



روش تهیه استاک غنی و غلیظ‌تر

رُست‌کردن گوشت قرمز، مرغ، پرندگان و سبزیجات پیش از افزودن آب، استاک را غلیظ و سفت‌تر می‌کند. برای این کار، کافی است دو قاشق سوپ‌خوری روغن خنثی مانند روغن هسته انگور یا روغن ذرت را در قابلمه یا تابه‌ای عریض بریزید (بهتر است از قابلمه پختِ استاک استفاده کنید). گوشت و استخوان‌ها را کفِ قابلمه یا تابه چیده و کاملاً سرخ کنید (گوشت و استخوان‌ها را کفِ قابلمه روی یکدیگر قرار ندهید)، سپس سبزیجات را به آن افزوده و بگذارید سبزیجات کاملاً سرخ شوند. هرچه استخوان‌ها یا تکه‌های گوشت بزرگ‌تر باشد، مدت‌زمان سرخ‌کردن آن‌ها نیز طولانی‌تر خواهد بود.

مواد دیگری که استاک را غلیظ و سفت می‌کند

رب گوجه‌فرنگی: آن را با مواد سرخ شده استاک مخلوط کرده و تفت دهید تا رنگ فندقی تیره پیدا کند.

سیر: اگر استاک را در حجم کم تهیه کردید، می‌توانید یک بوته کامل سیر را در استاک در حال جوش بیندازید.

قارچ خشک‌شده: همواره از طعم بی‌نظیر قارچ به‌عنوان یک طعم‌دهنده قوی استفاده شده است، برای تهیه استاکی خوشمزه، کافی است قارچ را به استاک درحال‌جوش اضافه کنید.

استاک‌ها

استاک قهوه‌ای	استاک سفید
استاک گوساله	استاک گوساله
استاک گاو	استاک گاو
استاک ماکیان	استاک ماکیان
استاک بره	استاک بره
استاک گوسفند	استاک گوسفند
	استاک سبزیجات
	استاک ماهی

استاک سفید مرغ



مواد لازم

میرپوآ (مطابق روش تهیه در سبزیجات معطر برای استاک) - ۱ بسته
بوک‌گارنی (مطابق روش تهیه در سبزیجات معطر برای استاک) - ۱ بسته
استخوان مرغ - ۲ کیلوگرم
آویشن تازه - ۵۰ گرم
اضافات قارچ - ۳۰۰ گرم
دانه فلفل سیاه - ۱۰ عدد

روش تهیه



۱ چربی‌های اضافه را از استخوان مرغ گرفته و آن را در ظرفی حاوی مقداری آب خیس کنید تا خون موجود در حفره‌های آن کاملاً پاک شود، سپس استخوان مرغ را با آبِ سرد بشویید؛

۲ استخوان مرغ، میرپوآ و بوک‌گارنی را در قابلمه‌ای حاوی ۲۰ لیتر آبِ سرد ریخته (طوری‌که آب، روی مواد را بپوشاند)، روی حرارت ملایم قرار دهید تا جوش آید و سپس حرارت را ملایم کنید تا به‌مدت دو ساعت و ۳۰ دقیقه کاملاً بپزند. در این فاصله، کف و چربی روی آب را با کفگیر سوراخ‌دار یا قاشقی بزرگ بگیرید؛

۳ پس از پختِ استخوان مرغ و سبزیجات، آن را در صافی بریزید تا عصاره مواد از تفاله آن جدا شود. عصاره را در دمای محیط قرار دهید تا کاملاً سرد شود، سپس آن را در ظرف شیشه‌ای استریل‌شده ریخته، درِ آن را ببندید و به‌مدت یک روز در یخچال قرار دهید. پس از این مدت، چربی روی استاک را جدا کرده و استاک را به روش آموزش‌داده‌شده فریز کنید.

استاک سفید بوقلمون

مانند استاک مرغ تهیه می‌شود، با این تفاوت که به‌جای استخوان مرغ، استخوان‌های بوقلمون را خرد کرده و به‌مدت دو تا سه ساعت بپزید.



استاک سبزیجات



مواد لازم

هویج (درشت خردشده) - ۲ عدد بزرگ (۳۶۰ گرم)
زردک (درشت خردشده) - ۲ عدد بزرگ (۷۰۰ گرم)
پیاز (درشت خردشده)- ۴ عدد متوسط (۶۰۰ گرم)
کرفس (درشت خردشده) - ۱۰ ساقه (۱ کیلوگرم)
تره‌فرنگی - ۱۰۰ گرم
برگ‌بو - ۴ برگ
دانه فلفل سیاه - ۲ قاشق چای‌خوری

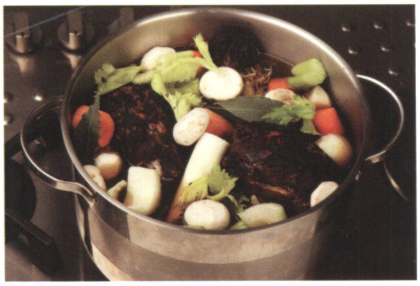


روش تهیه

۱ هویج، زردک، پیاز، کرفس، تره‌فرنگی، برگ‌بو و دانه فلفل سیاه را در قابلمه‌ای حاوی شش پیمانه آبِ سرد ریخته، روی حرارت ملایم قرار دهید تا جوش آید و سبزیجات به‌مدت یک ساعت و ۳۰ دقیقه کاملاً بپزند. در این فاصله، کفِ روی آب را با کف‌گیر سوراخ‌دار یا قاشقی بزرگ بگیرید؛

۲ پس از پختِ سبزیجات، آن را در صافی بریزید تا عصاره مواد از تفاله آن جدا شود. عصاره را در دمای محیط قرار دهید تا کاملاً سرد شود، سپس آن را در ظرف شیشه‌ای استریل‌شده ریخته، درِ آن را ببندید و در یخچال نگهداری کنید.





عصاره قهوه‌ای گاو (استاک قهوه‌ای) (Brown Stuck)

مواد لازم

قلم گاو – ۲ کیلوگرم

روغن مایع - به مقدار لازم

میرپوآ (مطابق روش تهیه در سبزیجات معطر برای استاک) – ۱ بسته

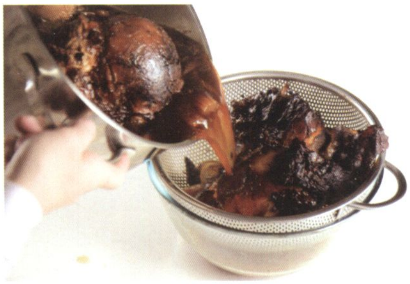
بوک‌گارنی (مطابق روش تهیه در سبزیجات معطر برای استاک) – ۱ بسته

اضافات قارچ – ۳۰۰ گرم

آویشن تازه – ۵۰ گرم

میخک- ۳ عدد

نمک - ۱ قاشق چای‌خوری



روش تهیه

۱ فر را از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم و گرم کنید. قلم گاو را در تابه‌ای حاوی مقداری روغن تفت دهید؛

۲ قلم تفت‌داده‌شده و پیاز را در سینی فر چیده و آن را به‌مدت دو تا دو ساعت و ۳۰ دقیقه در طبقه وسط فر گرم‌شده، با در نیمه‌باز قرار دهید تا کاملاً بپزد؛

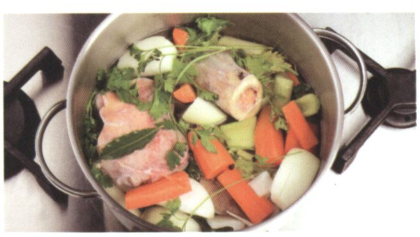
۳ پس از این مدت، رب‌گوجه‌فرنگی را در تابه‌ای حاوی روغن داغ، تفت دهید تا خوش‌رنگ شود، سپس سطح قلم را با قلم‌موی مخصوص آشپزی به رب‌گوجه‌فرنگی تفت‌داده‌شده آغشته کنید و قلم را مجدداً در فر قرار دهید تا رب گوجه‌فرنگی تیره رنگ شود؛

۴ پس از این مدت، رسوب به‌جامانده در فر را با ۵۰۰ میلی‌لیتر آبِ جوش رقیق کرده و به‌مدت چند دقیقه بجوشانید؛

۵ قلم گاو را به‌همراه، اضافات قارچ، آویشن تازه، میخک، بوک‌گارنی، میرپوآ و رسوبات رقیق‌شده در قابلمه‌ای حاوی ۲۰ لیتر آبِ سرد ریخته، روی حرارت ملایم قرار دهید تا جوش آید و به‌مدت هفت ساعت کاملاً بپزد. کف و چربی روی آب را با کف‌گیر سوراخ‌دار یا قاشقی بزرگ بگیرید؛

۶ پس از پختِ قلم گاو و سبزیجات، آن را در صافی بریزید تا عصاره مواد از تفاله آن جدا شود. نمک را به عصاره افزوده و آن را در دمای محیط قرار دهید تا کاملاً سرد شود، سپس آن را در ظرف شیشه‌ای استریل‌شده ریخته، درِ آن را ببندید و به‌مدت ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید. پس از این مدت، چربی روی استاک را جدا کرده و استاک را به روش آموزش‌داده‌شده فریز کنید.





استاک سفید گوساله

مانند استاک قهوه‌ای تهیه می‌شود. با این تفاوت که در استاک سفید، از رب‌گوجه‌فرنگی استفاده نمی‌شود. برای تهیه آن، استخوان گوشتی گاو یا گوساله (مانند استخوان ران) را به‌همراه بقیه مواد در قابلمه‌ای حاوی مقداری آبِ سرد ریخته، روی حرارت ملایم قرار دهید تا جوش آید و به‌مدت هفت ساعت بپزد تا گوشت از استخوان‌ها و استخوان‌ها نیز از یکدیگر جدا شوند (در این فاصله، کف و چربی روی آب را با کف‌گیر سوراخ‌دار یا قاشقی بزرگ بگیرید)، پس از پختِ استخوان و سبزیجات، آن را در صافی بریزید تا عصاره مواد از تفاله آن جدا شود (مواد را فشار دهید تا عصاره بیشتری حاصل شود). می‌توانید استاک را به‌صورت تازه در پختِ غذاها استفاده کنید یا آن را در دمای محیط قرار دهید تا کاملاً سرد شود و آن در ظرف شیشه‌ای استریل‌شده بریزید. درِ ظرف را ببندید و به‌مدت ۱۲ ساعت در یخچال نگهداری کنید؛ سپس چربی روی آن را گرفته و به روش آموزش‌داده‌شده فریز کرده و به‌مدت سه ماه در فریزر نگهداری کنید.







استاک سفید ماهی

مواد لازم

استخوان ماهی - ۲ کیلوگرم
میرپوآ (مطابق روش تهیه در سبزیجات معطر برای استاک) - ۱ بسته
بوک‌گارنی (مطابق روش تهیه در سبزیجات معطر برای استاک) - ۱ بسته
آویشن تازه - ۵۰ گرم
مرزه - ۱ شاخه
کره - ۱۰ گرم

روش تهیه

۱ استخوان ماهی را در ظرفی حاوی سرکه ریخته و به‌مدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا بوی زُهم ماهی گرفته شود، سپس آن را آبکش کنید؛

۲ استخوان ماهی را به‌همراه آویشن، میرپوآ، بوک‌گارنی، کره و مرزه در قابلمه‌ای حاوی سه پیمانه آبِ سرد ریخته، روی حرارت ملایم قرار دهید تا جوش آید و به‌مدت ۲۰ دقیقه کاملاً بپزند. در این فاصله، کف و چربی روی آب را با کف‌گیر سوراخ‌دار یا قاشقی بزرگ بگیرید؛

۳ پس از پخت استخوان ماهی و سبزیجات، آن را در صافی بریزید تا عصاره مواد از تفاله آن جدا شود. عصاره را در ظرف نسوزی ریخته و در دمای محیط قرار دهید تا کاملاً سرد شود، سپس درِ آن را ببندید و به مدت ۱۲ ساعت در یخچال نگهداری کنید (پیش از استفاده، چربی روی استاک را جدا کنید).



کرِپ استاک یا استاک سفید میگو

مواد لازم (برای تهیه یک لیتر استاک)

میرپوآ (مطابق روش تهیه در سبزیجات معطر برای استاک) - ۱ بسته
کره - ۵۰ گرم
رب‌گوجه‌فرنگی - ۲ قاشق سوپ‌خوری
پوست و سر میگو - ۸۰۰ گرم
سرکه سفید - ۱۰۰ میلی‌لیتر
آب - ۲ لیتر

روش تهیه

۱ میرپوآ و کره را در قابلمه‌ای حاوی کره، تفت دهید. رب‌گوجه‌فرنگی را به قابلمه افزوده و تفت دهید، سپس تا خوش‌رنگ شود، سپس پوست و سر میگو را به‌همراه سرکه سفید و دو لیتر آبِ سرد به قابلمه اضافه کنید و بگذارید به‌مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم بماند تا بپزد. در این فاصله، کف و چربی روی آب را با کف‌گیر سوراخ‌دار یا قاشقی بزرگ بگیرید؛

۲ پس از پختِ پوست و سر میگو و سبزیجات، آن را به‌مدت ۳۰ دقیقه در دمای محیط استراحت دهید تا مزه مواد به‌خورد یکدیگر برود، سپس آن را در صافی بریزید تا عصاره مواد از تفاله آن جدا شود؛

۳ عصاره حاصل را در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا بجوشد و حجم آن به نصف کاهش یابد. استاک سفید میگو را در ظرف شیشه‌ای استریل‌شده ریخته و در یخچال نگهداری کنید و یا طبق بخش نگهداری استاک، فریز کنید.



استاک خرچنگ

مانند استاک سفید میگو تهیه می‌شود.



جوس

(Jus)

جوس استاک غلیظی است که به روش لعاب‌گیری تهیه و به‌عنوان سس در کنار گوشت‌های بریان سرو می‌شود.

جوس بره

مواد لازم (برای تهیه دو لیتر جوس)

استخوان بره - ۲۰ کیلوگرم
استخوان گوساله - ۱۰ کیلوگرم
میرپوآ (مطابق روش تهیه در سبزیجات معطر برای استاک) - ۱ بسته
پوره گوجه‌فرنگی - ۶ قاشق سوپ‌خوری
سرکه قرمز - ۱ پیمانه

روش تهیه

۱. فر را از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد تنظیم و گرم کنید. استخوان بره، استخوان گوساله، میرپوآ، پوره گوجه‌فرنگی و سرکه قرمز را در ظرف گود نسوزی ریخته و به‌مدت ۵۰ تا ۶۰ دقیقه در طبقه وسط فر گرم‌شده قرار دهید تا استخوان ها کاملاً برشته و قهوه‌ای‌رنگ شوند؛

۲. پس از این مدت، مواد را از فر خارج کرده و در قابلمه‌ای حاوی مقداری آبِ سرد (طوری‌که آب روی مواد را بپوشاند) ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا جوش آید. در این فاصله، کف و چربی روی آب را با کفگیر سوراخ‌دار یا قاشقی بزرگ بگیرید؛

۳. زمانی‌که جوش آمد، حرارت را خاموش کرده و بگذارید استخوان‌ها و سبزیجات ته‌نشین شوند، سپس مجدداً آن را روی حرارت زیاد قرار دهید تا جوش آید، زمانی‌که جوش آمد، حرارت را خیلی ملایم کنید تا استخوان‌ها و سبزیجات به‌مدت ۱۲ ساعت کاملاً بپزند؛

۴. پس از پختِ استخوان‌ها و سبزیجات، آن را در صافی بریزید تا عصاره مواد از تفاله آن جدا شود. عصاره را در دمای محیط قرار دهید تا کاملاً سرد شود، سپس درِ آن را ببندید و به‌مدت ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید (پیش از استفاده، چربی روی استاک را جدا کنید) و یا طبق بخش نگهداری استاک، فریز کنید.





جوس گاو

مواد لازم (برای تهیه دو لیتر جوس)

قارچ (حلقه‌ای نازک خردشده) - ۷۵۰ گرم
کره - ۱۰۰ گرم
موسیر (خلالی خرد و تلخی‌گرفته‌شده) - ۳۵۰ گرم
گوشت گاو (خردشده) - ۳۵۰ گرم
سرکه قرمز - ۱۰۰ میلی‌لیتر
استاک مرغ - ۵۰۰ میلی‌لیتر
جوس بره - ۱ لیتر

روش تهیه

۱ قارچ و موسیر را در تابه‌های جداگانه حاوی کره ذوب‌شده، تفت دهید تا کاراملی‌رنگ شوند؛

۲ گوشت را در قابلمه‌ای حاوی بقیه کره ذوب‌شده، تفت دهید تا آبِ آن کاملاً کشیده شده و طلایی‌رنگ شود؛

۳ قارچ و موسیر را به قابلمه حاوی گوشت بیفزایید. تابه‌های موسیر و قارچ را لعاب‌گیری کرده و به قابلمه اضافه کنید؛

۴ سرکه قرمز را در قابلمه‌ای جداگانه روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و حجم آن به نصف کاهش یابد، سپس آن را به‌همراه استاک مرغ و جوس بره به قابلمه گوشت بیفزایید و بگذارید روی حرارت ملایم بماند تا به غلظت مناسب برسد؛

۵ مایه آماده‌شده را در صافی بریزید تا عصاره مواد از تفاله آن جدا شود. جوس را در دمای محیط قرار دهید تا کاملاً سرد شود، سپس درِ آن را ببندید و به‌مدت ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید (پیش از استفاده، چربی روی جوس را جدا کنید).

جوس مرغ

جوس مرغ، طعمی شیرین دارد و می‌توانید آن را با گوشت سایر ماکیان اهلی نیز تهیه کنید.

مواد لازم (برای تهیه دو لیتر جوس)

جوس بره - ۳۰۰ میلی‌لیتر
استاک مرغ - ۳۰۰ میلی‌لیتر
بال مرغ (خردشده) - ۳۰۰ گرم
روغن مایع - به مقدار لازم
روغن گیاهی سبزیجات - ۶۰ میلی‌لیتر
موسیر (خردشده) - ۱۰۰ گرم
کره - به مقدار لازم
گوجه‌فرنگی (خردشده) - ۲۰۰ گرم
سرکه سفید - ۷۵ میلی‌لیتر
ترخون - ۳ گرم
جعفری فرنگی - ۳ گرم

روش تهیه

۱ جوس بره را به‌همراه استاک مرغ در قابلمه‌ای روی حرارت ملایم قرار دهید تا بجوشد و حجم آن به نصف کاهش یابد؛

۲ بال مرغ را در تابه‌ای حاوی روغن داغ، تفت دهید تا طلایی‌رنگ شود؛

۳ موسیر را در تابه‌ای دیگر حاوی کره ذوب‌شده، تفت دهید تا طلایی‌رنگ شود؛

۴ تابه‌های موسیر و بال مرغ را با سرکه سفید لعاب‌گیری (نحوه لعاب‌گیری در بخش تکنیک و نکات، آموزش داده شده است) کرده و به‌همراه پوره گوجه‌فرنگی به قابلمه حاوی جوس بره اضافه کنید و بگذارید روی حرارت ملایم بماند تا سس غلیظ و یکدستی حاصل شود، سپس آن را از روی حرارت برداشته، ترخون و جعفری را به آن بیفزایید. جوس مرغ را از تنظیف عبور داده و استفاده کنید.

نکته: جوس سایر گوشت‌های شکار مانند گوزن و ماکیان غیراهلی نیز به همین روش تهیه می‌شود.



تکنیک و نکات

لعاب‌گیری

(Deglaze)

تکنیکی در آشپزی است که طی آن، عصاره باقی‌مانده موادی مانند گوشت و مرغ که روی اجاق گاز یا داخل فر برشته می‌شوند، گرفته می‌شود. این عصاره را در آب یا سایر مایعات حل کرده و می‌جوشانند تا غلیظ شود.

سرخ‌کردن

برای تهیه استاک تیره و غلیظ‌تر، مواد استاک را پیش از جوشاندن، رُست کنید، اما درصورتی‌که می‌خواهید استاک شفاف و رقیق تهیه کنید، نیازی به این کار نیست.

- برای تهیه استاک، آن را به نقطه جوش برسانید و با کفگیری سوراخ‌دار، کفِ روی استاک را برداشته و دور بریزید، سپس حرارت را ملایم کنید تا استاک به‌آرامی بجوشد و چربی آن جدا شود، سپس به وسیله قاشق، چربی روی آن را بردارید و پس از پخت در یخچال نگهداری کنید.
- پس از سردشدن استاک، لایه‌ای چربی بر سطح آن قرار گرفته و سفت می‌شود، این لایه چربی را با قاشق از روی استاک برداشته و دور بریزید.
- هنگام پخت، استاک را روی حرارت زیاد نجوشانید، زیرا جوشیدن سریع باعث می‌شود چربی موجود در استاک به‌طور کامل در ظرف پخش شود؛ بنابراین جداکردن چربی دشوارتر شده و استاک مزه چرب‌تری خواهد داشت.
- بهتر است استخوان‌های بزرگ را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید. استخوان‌ها را نشویید، مگراین‌که خون زیادی روی آن باشد.
- به‌منظور افزایش طعم طبیعی مواد اولیه به استاک، مقداری چاشنی گل به آن اضافه کنید. چاشنی گل از آویشن، برگ‌بو، دانه‌های شکافته‌شده فلفل سیاه و ساقه‌های جعفری تشکیل شده است که آن‌ها را دسته کرده و با ریسمان نازک، محکم به یکدیگر بسته شده‌اند.
- آبِ موردنیاز برای تهیه استاک باید سرد باشد، سپس به‌همراه مواد استاک، به نقطه جوش برسد.
- استخوان و گوشت مورداستفاده در تهیه استاک باید بدون چربی باشد، بدین‌منظور، پس از تهیه گوشت و استخوان تازه، چربی آن‌ها را گرفته و بگذارید در دمای بین یک تا ۴ درجه سانتی‌گراد همانند تا خنک شوند، سپس چربی آن‌ها را مجدداً بگیرید و در دمای بین ۱۸- تا ۲۴- درجه سانتی‌گراد در فریزر نگهداری کنید.
- درصورتی‌که استاک بیش از اندازه لازم بجوشد، آبِ آن تبخیر شده و شیری و تیره‌رنگ می‌شود.
- در زمان تهیه استاک، از نمک استفاده نکنید؛ زیرا استاک یکی از مواد پایه در بسیاری از دستورات آشپزی است و هر غذا به مقدار متفاوتی نمک نیاز دارد.



اصطلاحات آشپزی

A

A la	روش سرو در رستوران
A la francaise	روش فرانسوی
A la	پخته‌شده برای سفارش
A la carte	غذاهای آماده‌شده برای سفارش‌دادن که به‌صورت جداگانه قیمت‌گذاری شده است.
Abatis de volaille	امعاء و احشاء مرغ
Abats	مواد زایدی مانند سر، قلب، جگر، کلیه و...
Accompaniments	موادی که به‌صورت جداگانه با غذا سفارش داده می‌شوند.
Agar-Agar	ژله گیاهی به‌دست‌آمده از جلبک که به‌عنوان جایگزینی برای ژلاتین استفاده می‌شود.
Aile	بال مرغ یا پرندگان شکار
Aloyau De Boeuf	راسته گوشت گاو
Ambient	دمای اتاق، دمای محیط
Amino acid	اسید طبیعی که در پروتئین‌ها یافت می‌شود.
Antibiotic	دارویی برای از بین بردن میکروب‌های بیماری‌زا در انسان یا حیوان
Antiseptic	ماده‌ای که مانع رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها در بدن می‌شود.
Aromats	گیاهان معطر و ادویه‌جات ترشی
Arroser	چرب‌کردن، پیش از کباب‌کردن، مایه‌ای را با قلم‌مو روی گوشت مالیدن
Ascorbic Acid	معروف به ویتامین C که در میوه‌ها و مرکبات موجود است و برای رشد و حفظ سلامت بدن ضروری است.
Aspic	ماده ژلاتینی که برای تزیین غذا استفاده می‌شود.
Assorti	دسته‌بندی
Au bleu	درباره گوشت، یعنی نیم‌پز است.
Au Beurre	به‌همراه کره
Au Four	پخته‌شده در فر
Au Gratin	روی آن پنیر یا پودر سوخاری پاشیده شده و قهوه‌ای‌رنگ شده است.

B

Bactericide	ماده‌ای که باکتری‌ها را از بین می‌برد.
Bacterium (Pl. Bacteria)	میکروارگانیسم‌های تک‌سلولی که برخی از آن‌ها مضر هستند و باعث مسمومیت مواد غذایی می‌شوند. بقیه آن‌ها کاربردی هستند مانند میکروارگانیسم‌های لازم در تهیه پنیر.
Bain-Marie	• گرم نگه‌داشتن مواد با حرارت آبِ جوش بدون احتمال سوختن • پخت مواد با حرارت آبِ جوش بدون احتمال سوختن • روشی مناسب برای تهیه دیپ، سس و گروی
Barder	پوشاندن گوشت سینه پرندگان با لایه نازکی از گوشت خوک
Barquette	قالب شیرینی قایقی‌شکل
Basting	با قاشق ریختن چربی ذوب‌شده روی غذا در طی پخت، برای حفظ رطوبت آن.
Bat out	کوبیدن برشی از گوشت خام با گوشت‌کوب برای صاف‌کردن سطح آن
Bean Curd	معروف به توفو، بسته‌ای نرم شبیه پنیر که از شیر لوبیای سویا تهیه می‌شود و منبع خوبی از پروتئین است.
Beansprouts	ساقه‌های جوان لوبیاهای خشک، مانند ماش، یونجه و لوبیای سویا
Beurre Manie	مقدار مساوی از آرد و کره که برای افزایش غلظت سس استفاده می‌شود.
Blanch	بلانچ • برای سفیدکردن گوشت و استخوان • برای خوش‌رنگ‌کردن رنگ سبزیجات • برای گرفتن پوست برخی صیفی‌جات مانند گوجه‌فرنگی • برای مناسب نگه‌داشتن رنگ و طعم مواد اولیه پیش از سرخ‌کردن مانند سیب‌زمینی
Blanquette	خورش سفید پخته‌شده در استاک که سس از آن تهیه می‌شود.
Blitz	به‌سرعت پوره‌کردن یک سس سبک با همزن برقی کوچک در آخرین لحظه پیش از سرو
Bombay Duck	ماهی نمکی، خشک، کوچک و سرخ‌شده که با بشقاب کاری سرو می‌شود.
Bombe	بستنی که به‌شکل بمب، از انواع طعم‌ها ساخته شده است.
Bone out	خارج‌کردن استخوان‌ها
Botulism	از مسموم‌کننده‌های غذایی کمیاب
Bouchee	خمیر پفی کوچک، به‌معنای واقعی کلمه یک لقمه است.
Bouillon	استاک تیره
Buquet garni	دسته سبزیجات برای معطرکردن غذا مانند جعفری، آویشن و برگ‌بو که به‌همراه قطعه‌ای کرفس و تره‌فرنگی بسته شده‌اند.
Brine	محلولی محافظتی از آب، نمک، نیترات پتاسیم و سبزیجات معطر که برای گوشت‌ها استفاده می‌شود، مانند گوشت سینه

Brunoise	مکعب کوچک
Butter	• کره سیاه • کره قهوه‌ای • کره • کره ذوب‌شده • کره جعفری
Buttermilk	مایع حاصل از هم‌زدن دائم کره

C

Calcium	ماده معدنی مورنیاز برای ساخت استخوان و دندان که از پنیر و شیر به‌دست می‌آید.
Calorie	واحد گرما یا انرژی، معروف به کیلوکالری
Canape	بالشی از نان که روی آن غذاهای مختلفی به‌صورت گرم یا سرد سرو می‌شود.
Carbohydrate	مواد غذایی که شامل سه گروه است: شکر، نشاسته و سلولز.
Carbon Dioxide	گاز تولیدشده توسط همه عوامل
Carrier	فردی که ناقل بیماری است، اما علامتی از بیماری در او دیده نمی‌شود.
Carte Du Jour	منوی روز
Casserole	ظرف نسوز سفال با در
Cellulose	ساختار بزرگی از میوه، سبزیجات، غلات و حبوبات که قابل‌هضم نیست، اما به‌عنوان علوفه استفاده می‌شود.
Chateaubriand	شاتوبریان، سر فیله گاو
Chaud-Froid	ولوته خامه‌ای یا نیمه‌صاف و براق‌شده با ژلاتین یا افزودن سوپ و مناسب برای پوشاندن غذاهای سرد
Chiffonade	کاملاً خردشدنی مانند اسفناج و کاهو
Chinois	صافی مخروطی
Chlorophyll	رنگ سبز در سبزیجات
Ciseler	ایجاد برشی کوچک در سطح فیله نازک ماهی با استخوان برای ایجاد پخت یکنواخت
Civet	خورش قهوه‌ای‌رنگ از گوشت شکار مثل خرگوش
Clarification	تهیه مواد روشن مانند استاک، ژله و کره
Clostridium Perfringens	باکتری‌های مسموم‌کننده غذا که در خاک، سبزیجات و گوشت پیدا می‌شود.
Coagulation	انجماد غیرقابل برگشت پروتئین مانند تخم‌مرغ سرخ‌شده و گوشت پخته‌شده
Cocotte	بشقاب چینی یا ظرف نسوز سفال

Collagen/Elastin	پروتئین در بافت همبندی (مانند غضروف)
Compote	خورشی (مانند میوه خورشی)، غذا یا میوه‌ای که به‌آهستگی در مایع دربسته می‌پزد.
Concassee	درشت خردشده (مانند جعفری و گوجه‌فرنگی)
Confit	گوشت، مرغ یا گوشت شکار پخته‌شده که در روغن یا چربی فراوان خوابانیده شده است.
Consomme	سوپ رقیق پایه
Contamination	وقوع هر ایرادی در غذا
Contrefilet	راسته گاو بی‌استخوان
Cook out	فرآیند پخت‌وپز آرد در مخلوط آرد و روغن، سوپ یا سس
Cordon	رگه یا لایه نازکی از سس
Correcting	تنظیم چاشنی، قوام و رنگ
Cote	یک دنده یا گوشت با استخوان
Cotelette	کتلت
Coupe	کاسه سرو تک‌نفره
Couper	بریدن
Crème Fraiche	هم‌زدن خامه یا باترمیلک تا به‌دمای ۲۴ تا ۲۹ درجه سانتی‌گراد می‌رسد.
Crepes	پن‌کیک
Croquettes	غذاهای پخته‌شد که به‌شکل استوانه فرم داده شده‌اند، با آرد و تخم‌مرغ و خرده‌نان پوشانده شده‌اند و روغن‌جوش شده‌اند.
Cross-Contamination	انتقال میکروارگانیسم‌ها از دست‌ها، ظروف و ابزار آلوده به غیرآلوده
Croutons	نان‌های مکعبی سرخ یا تُست‌شده که با سوپ سرو می‌شوند. همچنین نوع سه‌گوش آن‌ها با اسفناج و فرم قلبی‌شکل آن‌ها با سبزیجات و غذاهای اصلی سرو می‌شود.
Crudites	قطعات مرتب کوچک از سبزیجات خام که به‌عنوان اشتهاآور با دیپ سرو می‌شود.
Cuisse De Poulet	ران مرغ
Cullis (Coulis)	سسی که از پوره میوه و سبزیجاتی مانند تمشک و گوجه‌فرنگی تهیه می‌شود.

D

Danger Zone of Bacterial Growth	درجه حرارتی که در آن تکثیر باکتری‌های بیماری‌زا امکان‌پذیر است (۱۰ تا ۶۳ درجه سانتی‌گراد)
Dariole	قالبی کوچک مانند آنچه که برای کرم کارامل استفاده می‌شود.

Darne	برشی از ماهی گرد مانند سالمون به‌همراه استخوان
Deglacer	لعاب‌گیری از تابه‌ای که ماده غذایی در آن رست یا سرخ شده است با استاک یا آب، به‌منظور استفاده از رسوب آن برای ماهی با سس یا گروی
Degraisser	گرفتن چربی مایعات
Delivery Note	فرم ارسالی توسط عرضه‌کننده با کالای ارسال‌شده
Demi-Glace	استاک قهوه‌ای رقیق‌شده
Desosser	گوشت بی‌استخوان
Detergent	ماده‌ای که چربی را حل می‌کند.
Dilute	مخلوط‌کردن یک پودر مانند آرد ذرت با یک مایع
Dish Paper	بشقاب کاغذی ساده
Disinfectant	ماده‌ای که خطر ابتلا به عفونت را کاهش می‌دهد.
Doily	بشقاب کاغذی فانتزی
Drain	قراردادن غذا در یک صافی تا به آب اجازه خروج بدهد.
Duxelle	قارچ پخته‌شده ریزخردشده با پیاز قرمز کوچک خردشده

E

Eggwash	تخم‌مرغ هم‌زده‌شده با کمی آب یا شیر
Emulsion	مخلوط روغن و مایع (مانند سرکه) که از یکدیگر جدا نمی‌شوند (مانند مایونز، هولندایز)
Entrecote	استیک برش‌خوره از راسته استخوان‌دار
Enzymes	مواد شیمیایی تولیدشده از سلول‌های زنده
Escalope	یک برش نازک مانند صدف از گوشت گوساله

F

Farce	چاشنی
Fecule	نشاسته سیب‌زمینی نرم
Feuilletage	خمیر پاف
Fines Herbes	برگ گیاهان تازه خردشده (مانند جعفری، ترخون، جعفری فرنگی)
First-aid Materials	باند و پوشش مناسب و کافی، شامل پوشش ضدآب و ضدعفونی‌کننده، همه پوشش‌ها باید به‌صورت جداگانه بسته‌بندی شده باشند.

Flake	خردکردن به قسمت‌های طبیعی
Flan	تارت باز میوه
Fleurons	قسمت‌های کوچک هلالی‌شکل از خمیر پاف
Flute	نان فرانسوی به‌قطر ۲۰ سانتی‌متر که برای گارنیش (دورچین) سوپ‌ها استفاده می‌شود.
Food-Borne	باکتری منتقل‌شده به غذا
Food Handling	هرگونه عملیات در ذخیره‌سازی، آماده‌سازی، تولید، پردازش، بسته‌بندی، حمل‌ونقل، توزیع و فروش مواد غذایی
Frappe	سردشده (مانند فراپه خربزه)
Freezer Burn	سوختگی ناشی از سرما، تأثیرات سرما روی مواد غذایی منجمدشده بدون محافظ در طولانی‌مدت
Friandises	آب‌نبات، پتی‌فور
Fricassee	خورش سفیدی است که گوشت، مرغ و ماهی در سس پخته شده‌اند.
Friture	تابه‌ای که حاوی روغن فراوان است.
Fume	دودی (مانند سالمون دودی)

G

Garam masala	ترکیبی از ادویه‌ها
Garnish	به‌عنوان بخشی از غذای اصلی سرو می‌شود، تزیینی است.
Gastroenteritis	التهاب معده و دستگاه گوارش که معمولاً از نتایج اسهال است.
Gateau	کیکی بیشتر از یک پرس
Ghee	اسم هندی برای کره روشن، روغن، چربی کره خالص است.
Gibier	شکار
Glace	یخ یا بستنی که همه مواد جامد شیر از آن حذف شده است.
Glaze	لعاب‌گیری (براق‌کردن) • رنگ‌دادن به غذا • مرحله پایانی تهیه تارتلت یا کیک میوه (مانند مربای زردآلو) • براق‌کردن میوه‌های خاص (مانند هویج)
Gluten	از ترکیب پروتئین آرد و آب تشکیل می‌شود.
Gratin	لایه‌ای نازک از پنیر رنده‌شده یا خرده‌نان روی برخی غذاها، هنگامی‌که در گریل یا فر، قهوه‌ای‌رنگ می‌شوند.

H

Hache	ریزخردشده یا چرخ‌شده
Hors Doeuvre	اشتهاآور سرد یا گرم پیش از غذا
Humidity	مقدار رطوبت هوا

I

Incubation Period	زمان بین عفونت و اولین نشانه‌های بیماری
Infestations	حشرات پرورش‌یافته
Insecticide	راه‌حل شیمیایی برای کشتن حشرات
Invoice	فاکتور اقلام تحویل‌داده‌شده با قیمت اجناس

J

Jardiniere	سبزیجاتی که به‌شکل چوب برش داده شده‌اند.
Julienne	برش‌داده‌شده به‌صورت نوارهای نازک
Jus-Lie	گروی غلیظ

L

Larding	قراردادن نوارهای بیکن چرب در گوشت
Liaison	ضخیم‌شدن یا اتصال‌یافتن

M

Macedoine	• ترکیبی از میوه و سبزیجات • برش مکعبی
Magnetron	دستگاهی که به تولید امواج در مایکروویو می‌پردازد.
Marinade	مایع ترش چاشنی‌دار که برای افزودن طعم و عطر و نرم‌کردن گوشت به آن اضافه می‌شود.
Marmite	قابلمه استاک
Mascarpone	پنیر ایتالیایی که شبیه خامه بریده شده است.
Menu	لیست غذاهای موجود
Micro-Organisms	حیوانات یا گیاهان زنده خیلی کوچک (باکتری، مخمر، کپک)
Mignonette	فلفل درشت خردشده (نیم‌کوب)

Mildew	نوعی قارچ شبیه مخمر
Mineral Salts	عناصر معدنی، در مقادیر کم که برای سلامت بدن ضروری هستند.
Mirepoix	پیاز و هویج درشت خردشده، یک ساقه آویشن و یک عدد برگ‌بو
Mise-En-Place	آماده‌سازی اولیه قبل از شروع به کار
Miso	چاشنی ساخته‌شده از تخمیر لوبیای سویا
Monosodium Glutamate (MSG)	ماده افزودنی به محصولات غذایی برای افزایش طعم
Moulds	گیاهان میکروسکوپی که ممکن است به صورت تکه‌های کرک‌دار روی غذا ظاهر شوند.
Mousse	غذایی با غلظت ملایم به‌صورت گرم یا سرد

N

Napper	پوشانده‌شده با سس
Natives	انواع منو برای صدف‌های خوراکی انگلیسی
Navarin	خورش قهوه‌ای بره
Niacin	بخشی از ویتامین B که در جگر، قلوه و عصاره گوشت وجود دارد.
Noisette (Nut)	برشی از کمر بدون استخوان بره
Nutrients	ترکیبی از مواد غذایی ضروری برای سلامتی (پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین، املاح معدنی و آب)

O

Optimum	بهترین و مطبوع‌ترین

P

Platable	مطبوع برای چشیدن
Pane	آغشته به آرد، تخم‌مرغ و خرده نان
Panettone	کیک کریسمس سبک سنتی ایتالیایی
Parsley Butter	کره‌ای که حاوی آب‌لیموترش و جعفری خردشده است.
Pass	عبوردادن از الک یا آبکش
Pathogen	ارگانیسم‌های بیماری‌زا
Paupiette	گوشت یا ماهی پرشده و نواری رول‌شده

Paysanne	خردکردن (برش‌دادن) مساوی به قطعاتی به‌شکل مثلث، دایره یا مربع‌های نازک
Persille	پایان‌یافته با جعفری خردشده
Pesticide	راه‌حل شیمیایی برای کشتن آفات
Pests	مانند سوسک‌ها و مگس‌ها
Petits Fours	آب‌نبات، بیسکویت و شیرینی‌های خیلی کوچک
pH Value	درجه اندازه‌گیری اسیدیته یا باز در غذا
Phosphorus	عناصر معدنی موجود در ماهی که برای ساختن استخوان و دندان لازم است.
Piquant	با طعم تند و تیز (زننده)
Plat Du Jour	غذای ویژه روز
Poppadoms	ویفر گرد بزرگ، باریک، خشک‌شده و ساخته‌شده از آرد عدس که به‌همراه غذاهای هندی سرو می‌شود.
Printanier	دورچین با سبزیجات بهاری
Protein	ماده غذایی موردنیاز برای رشد و بازسازی
prove	اجازه‌دادن به خمیرمایه برای استراحت در یک محیط گرم تا بتواند حجیم شود.
Pulses	گیاهانی که در غلاف رشد می‌کنند (مانند نخود و لوبیاها) و خشک می‌شوند و منابع پروتئین و سبوس هستند.

Q

Quark	پنیر نرم بدون نمک از شیر کم‌چرب (با چربی متوسط)

R

Ragout	خورش قهوه‌ای گاو
Rare	درباره گوشت، به‌معنای نیم‌پزبودن آن است.
Rechauffer	دوباره گرم‌کردن
Reduce	غلیظ‌کردن یک مایع با جوشیدن
Refresh	سردکردن زیر جریان آب سرد
Residual Insecticide	داروی حشره‌کش که اثر آن برای مدتی قابل‌توجه باقی و فعال می‌ماند.
Riboflavin	بخشی از ویتامین B معروف به B۲ که منبع آن مایه خمیر، جگر، تخم‌مرغ و پنیر است.
Rissoler	سرخ‌کردن تا حد طلایی - قهوه‌ای‌رنگ‌شدن

Rodents	موش‌های صحرایی و خانگی
Roux	مایه غلیظ پخته‌شده از آرد و چربی

S

Sabayon	ترکیب زرده تخم‌مرغ و کمی آب که پس از پخت، بافت خامه‌ای پیدا کند.
Saccharometer	ابزار اندازه‌گیری غلظت شکر
Salamander	نوعی گریل با حرارت از بالا
Salmonella	باکتری‌های مسموم‌کننده غذا که در گوشت و ماکیان وجود دارد.
Sanitiser	عامل شیمیایی استفاده‌شده برای پاک و ضدعفونی‌کردن سطوح و ابزار و تجهیزات
Sauté	• تاب‌دادن در روغن • پخت سریع در هنگام سرخ‌کردن در تابه • خورش قهوه‌ای ویژه
Seal	قراردادن گوشت در فر یا تابه داغ برای تغییررنگ و حفظ عصاره آن
Seared	پخت سریع دوطرف در کمی روغن یا چربی داغ
Seasoned Flour	آرد مزه‌دارشده با نمک و فلفل
Set	• بسته‌بندی سطوح بیرونی • فرصت‌دادن برای شکل‌گیری (مانند ژله)
Shredded	برش‌دادن به‌صورت نوارهای نازک (مانند کاهو و پیاز)
Silicone Paper	کاغذ نچسب
Singe	سرخ‌کردن و تغییررنگ‌دادن به قهوه‌ای
Smetana	محصولی کم‌چرب شبیه خامه ترش و ماست
Sodium	عنصر معدنی شبیه نمک که در پنیر، ماهی و گوشت وجود دارد.
Souffle	غذایی بسیار سبک، شیرین و مطبوع به‌صورت گرم یا سرد
Soy Sauce	تهیه‌شده از لوبیای سویا که به‌صورت گسترده در آشپزی چینی استفاده می‌شود.
Spores	فاز ساکن مقاومت باکتری که آن را دربرابر شرایط مخالف و مضر مانند درجه حرارت بالا محافظت می‌کند.
Starch	کربوهیدرات موجود در غلات، سبزیجات خاص و غذاهای نشاسته‌ای
Sterile	بدون هرگونه ارگانیسم زنده
Sterilisation	فرایند نابودکردن ارگانیسم‌های زنده

Steriliser	روش شیمیایی مورداستفاده برای ازبین‌بردن همه ارگانیسم‌های زنده
Stock Rotation	ترتیب خروج کالا، اولین ورودی به انبار = اولین خروجی از انبار
Strain	فرایند جداکردن مایع از جامد با عبور از آبکش یا صافی
Sweat	پختن در روغن با در بسته بدون تغییررنگ
Syneresis	فشردن و چلاندن مایع از مخلوط آب و پروتئین پخته‌شده کمل (مانند اسکرامبلداگ و کاستارد تخم‌مرغ)

T

Tartlet	قالب شیرینی گرد کوچک
Terrine	بشقاب سفالی که برای پخت و سرو پاته استفاده می‌شود، همچنین به‌عنوان نام برای برخی تولیدات خاص به‌کار می‌رود.
Timbale	بشقاب سرو دوتایی
Tofu	شیر دلمه‌شده کم‌چرب که از لوبیای سویا گرفته می‌شود.
Tourne	مدور، شکل‌گرفته به‌صورت زیتون
Tranche	یک برش
Troncon	برشی از ماهی مسطح به‌همراه استخوان
TVP	بافت پروتئین سبزیجات که از لوبیای سویا مشتق می‌شود.

V

Vegan	فردی که گوشت، ماکیان و شکار نمی‌خورد.
Veloute	• سس پایه • سوپی با غلظت ملایم و مخملی
Viruses	پاتوژن‌های میکروسکوپی که در سلول‌های میزبان خود تکثیر می‌شود.
Vitamins	مواد معدنی که در تنظیم فرایندهای بدن یاری می‌رسانند.
Vol-au-vent	قالب شیرینی پاف بزرگ

W

Wok	تابه‌ای گود و گرد که در آشپزی چینی کاربرد فراوانی دارد.

Y

Yeast Extract	مخلوطی از خمیرمایه آبجو و نمک با پروتئین و عطر و طعم زیاد
Yoghurt	محصولی فرآوری‌شده از شیر با هضم آسان